بســـم اللـــه الرحمـــن الـــرحيـــم

جــامعــة اليرمــوك

كليـــة التربيـــة

قسـم علـــم النفـس الإرشادي والتــربـــوي

فعاليـــة برنامـــج تدريبي في مفهـــوم التفكير الإيجابي للتقليـــل من قلق الاختبـــار لـــدى عينـــة من طـــالبـــات الصف العـــاشـــر الأســـاســـي

The effectiveness of a training program based on positive thinking to reduce test anxiety among a sample of tenth grade students

إعداد الطالبة

أثير هلال حداد

2009220026

إشـــراف

الأستـــاذ الدكتـــور عـــدنـــان العتـــوم- مشرفاً

حقـل التخصــص-علـم النفـس التــربـوي

/ /2014 م

فعاليـــــة برنامـــج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في خفض قلق الاختبـــار لـــدى طـــــالبـــات الصف العـــاشـــر الأســـــاســـي

إعداد

أثير هلال أمين حداد

ماجستير موسيقا، جامعة اليرموك، 2009 م

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في تخصص علم النفس التربوي في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وافق عليها

أ.د. عدنان يوسف العتوم...................... رئيساً

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

أ.د.رافع عقيل الزغول ....عضواً

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

د.فراس احمد الحموري..................... عضواً

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

د.عبد الناصر ذياب الجراح .... عضواً

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

د. عبد للطيف عبد الكريم المومني...............عضواً

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة البلقاء التطبيقية

تاريخ مناقشة الرسالة٣ / ٨ /٢٠١٤

الإهــداء

إلى من زيّنا حياتي بثُنائيات الحب والأمل..الخير والعطاء..التضحية والإباء..إلى من كانا لي نبراساً يضيء فكري بالنصح والتوجيه..

إلى من علماني قيمة العلم وشاركاني دائما طعم النجاح..

والديّ الغاليين

إلى رفاق الدرب.. أخوة الطفولة وصداقة الشباب.. إلى من تحلو أيامي بصحبتهم..

أخوتي الأعزاء

إلى من اكتملت حياتي معه.. إلى من شجعني وكان حبه مصدر قوتي..

زوجي الحبيب

إلى شعلة الأمل في حياتي..إلى هدية الله التي لا تقدر بثمن..إلى من تجاوزت محبته حدود القلب والروح..إلى من تتجدد سعادتي على عتبات ضحكاته البريئة..

ابني الغالي " ينــال"

إلى كل الأحباء والأصدقاء والزملاء الذين وقفوا إلى جانبي وكانوا لي خير عون..

إليهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع

شكر وتقدير

قبل كل بداية، وبعد كل نهاية، ليس هناك ما هو أولى من أن نقدم بين يدي الله تعالى صلاتنا من أجل كل شيء، وليس لي قبل كل شيء، إلا أن اشكر الله الذي انعم علي بالعلم والمعرفة، ووهبني القدرة والصبر منذ بداية المشوار لتحقيق هذا النتاج العلمي المتواضع، وأكرمني بأناس عزّ مثيلهم في هذه الدنيا، فوقفوا إلى جانبي وساهموا معي بعلمهم وخبرتهم ووقتهم الثمين ، فتفجرت في داخلي أروع مشاعر الشكر والتقدير والعرفان.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور الفاضل عدنان العتوم، الذي كان لعلمه الوفير، وخبرته وجهوده الحثيثة، وتوجيهاته الحكيمة، الفضل الأكبر في إنجاح هذه التجربة العلمية، وإنتاج هذه الدراسة على ما هي عليه.

كما أتقدم بفيض من مشاعر الشكر والتقدير إلى السادة أعضاء هيئة المناقشة، الأستاذ الدكتور رافع الزغول والدكتور فراس الحموري، والدكتور عبد الناصر الجراح، والدكتور عبد الكريم المومني،على تفضلهم بقبول مناقشتي لما له من عظيم الأثر في إثراء هذه المناقشة، ولما بذلوه من جهود مباركة لتكرمهم في مناقشة هذه الدراسة، ولسداد رأيهم في تقديم أي ملاحظه قيمة تسهم في اغنائها للظهور بالوجه الأكمل.

ولا يفوتني أن أقدم باقة من الحب والشكر إلى أختي الغالية يارا، التي وقفت إلى جانبي، وساهمت معي بجهدها وصبرها، لما له من عظيم الأثر في نفسي.

وأتوجه بالشكر والعرفان إلى كل من أمدني بالعلم ، والمعرفة ، وأسدى لـيَّ النصح ، والتوجيه ، وإلى ذلك الصرح العلمي الشامخ المتمثل في جامعة اليرموك، وأخص بالذكر كلية التربية.

وأشكر إدارة مدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية – مديرية تربية لواء بني عبيد– على تعاونهم وجهودهم الطيبة في تسهيل مهمتي أثناء تطبيق برنامج الدراسة.

كما أتوجه بالشكر إلى كل من ساندني لإنجاز هذا الجهد العلمي ...

فهرس المحتوى

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الملاحق

اسم الملحق	رقم الصفحة

الملخص

حداد، أثير هلال. فعاليـة برنامـج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر الأساسي. أطروحة دكتوراه، جامعة اليرموك، 2014.

(المشرف: أ.د. عدنان العتوم)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في خفض قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر الأساسي. ولتحقيق هدف الدراسة تم بناء برنامج تدريبي مستند لإستراتيجيات التفكير الإيجابي، وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية، وتحديد مدى فاعليته في خفض مستوى قلق الامتحان لدى الطلبة. تم تطبيق البرنامج خلال (12) جلسة مدة كل جلسة تتروح بين (50-60) دقيقة. كما تم بناء مقياس لقلق الاختبار، تكون من (50) فقرة، بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته.

تكونت عينة الدراسة من (60) طالبة من الصف العاشر الأساسي، في مدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية للبنات، التابعة إلى مديرية بني عبيد للعام الدراسي 2014/2013. تم اختيار شعبتين عشوائيا من أصل ثلاثة شعب، لتكون أحدهما المجموعة التجريبية، والأخرى ضابطة، بحيث تكونت كل مجموعة من (30) طالبة.

لقد كشفت نتائج تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha\leq0.05$) تعزى لمتغير المجموعة في مستوى مقياس قلق الاختبار في القياس البعدي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج التدريبي في خفض قلق الاختبار للمجموعة التجريبية.

كما كشفت نتائج اختبار "ت" (Paired Sample T. Test) للعينات المترابطة، عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية لمقياس قلق الاختبار بين القياسين القبلي والبعدي، وهذا يشير إلى كفاءة البرنامج التدريبي للحد من قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر الأساسي في المجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مقياس قلق الاختبار للمجموعة الضابطة، مما يعني عدم انخفاض مستوى قلق الامتحان لدى المجموعة التي لم يطبق عليها البرنامج.

كما أظهرت نتائج اختبار "ت" (Paired Sample T. Test) للعينات المزدوجة بين متوسطات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق الاختبار عدم وجود فروق داله إحصائية. وهذا يدل على فعالية وكفاءة البرنامج التدريبي في الحد من قلق الاختبار لفترة زمنية طويلة.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، التفكير الايجابي، قلق الاختبار.

الفصـــل الأول

خلفيـــة الدراســـــة وأهميتهـــا

المقدمـــــــة

يسعى الإنسان السويّ في مختلف مراحل عمره، إلى أن تكون حياته وحياة الناس من حوله مليئة بالسعادة والتفاؤل، والنجاح المستمر في شتى مجالات الحياة. لذلك يبذل قصارى جهده باحثاً لنفسه ولغيره عن الخير، والمصالح المادية والمعنوية، مبعداً عن نفسه الضرر، من خلال انتهاجه نسقاً فكرياً سليماً مع ذاته ومجتمعه والحياة عامة. ويسعى إلى أن يكون قادراً على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، وتضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف خاصة في حياته.

يواجه الفرد تقلبات العصر الذي يعيش فيه باللجوء إلى استخدام التفكير كأداة، تشكل كلا من معتقداته وميوله ورغباته ونظرته إلى كل شيء حوله. ومن هنا أصبح اهتمام المجتمعات ينصب على تنمية مهارات التفكير لدى أفرادها بشكل واضح وملموس، ليتسنى لها تحقيق الإفادة المثلى لهم (العتبي، 2001). فمن خلال التفكير تتوجه الحياة وتتقدم نحو الأفضل، وتُتجنب مختلف الأخطار، ويتمكن الإنسان من السيطرة على الأمور ويسيرها لصالحه. فالتفكير عملية عقلية معرفية وجدانية راقية، هي على قمة العمليات العقلية والنفسية التي تنشأ وتبنى عليها. كالإدراك، والإحساس، والتذكّر، والتمييز، والتعميم، والمقارنة، والتحليل. وذلك للدور الكبير الذي يؤديه في المناقشات، وحل المسائل الرياضية وغيرها الكثير. بالإضافة إلى أهميته في مختلف المجالات، مثل عمليات اكتساب المعرفة، وحل المشكلات التي تواجه الإنسان(بركات، 2006).

من الممكن أن تتشابه الشعوب على الرغم من اختلاف ثقافاتها في الجوانب الإيجابية، لاسيما أن هذه الجوانب تعد جزءاً من تفكير الإنسان وسلوكه. فهي ليست مرتبطة بحضارة، أو دين، أو عرق معين. فجميع الديانات والفلسفات، على اختلافها، توصي يتخذ أفرادها الجوانب الإيجابية التي تلتقي والعقلانية. والإنسان بطبيعته، يحب أن يكون محاطاً بأناس إيجابيين، أو على مقربة منهم. فنجده يبحث عن الشخص الذي يفكر ويتصرف بطريقة إيجابية بعيداً عن السلبية (عبد المريد، 2010) . وفي عصر أصبحت فيه سرعة التغير والتطور من أهم معالمه، وأصبح التوتر والقلق السمة المميزة للإنسان فيه، نتيجة انتشار الكم الهائل من المعلومات، والتطور المذهل الذي شمل العلوم وتطبيقاتها المختلفة، وازدياد وسائل اللهو والتسلية، ومصادر الضوضاء والتشويش، أصبحنا بحاجة ماسة إلى التفكير بطريقة إيجابية لمواكبة مواقف الحياة، وتحقيق النجاح والسعادة فيها (عبد العزيز، 2011).

تبدأ السعادة والحرية في الحياة من فهم واضح لمبدأ واحد: أن بعض الأشياء تحت سيطرتنا وبعضها الآخر ليس كذلك. فالأفكار تلعب دوراً مهماً في حياتنا، وتؤثر في حياة الأشخاص الآخرين من حولنا. فمن الممكن لمشاعر الفرد أن تحفزّه أو تحبطه، وكثيراً ما نسمح لمواقف معينة أو مشاعر، بأن تمارس سيطرتها على الحياة. لذلك على أي فرد أن لا يدع مشاعره تقود أفكاره دون الإدراك بأن هذه الأفكار تقود إلى تطبيقات وإجراءات ستسفر عنها نتائج تؤدي إلى مزيد من المشاعر، مما يتسبب في ظهور حلقة مفرغة تؤدي في نهاية المطاف إلى فقدان ضبط الذات (Karve, 2011).

جميعنا نواجه كثيراً من المشكلات في الحياة، لكن التفكير الإيجابي يجعلنا قادرين على مواصلة العمل، والتغلب على التحديات في أي موقف نواجه، ويمنحنا القوة على الاستمرار في تجاوز تلك العقبات. فثمّة كثير من الأشخاص يمتلكون القدرة العالية على الأداء، ويتمتعون

بإمكانات كبيرة، لكن تفكيرهم السلبي يجعل منهم أشخاصا غير قادرين على إنجاز وتحقيق ما يطمحون إليه (Cramer, 2011). لذلك علينا تحقيق التفكير الإيجابي من خلال السيطرة على أفكارنا، وتركها تحكم حياتنا. فالأفكار الجيدة تجعل الفرد يشعر بالراحة والرضا. والمشاعر الإيجابية تحسن في طريقة تنفيذ الإجراءات، مما يسفر في النهاية عن نتائج جيدة .(Karve, 2011)

وعادة ما تبدأ أعراض القلق بالظهور على الأطفال الرضع على شكل خوف، إما من فقدان الأم (قلق الانفصال)، أو خوف من الغرباء (قلق الأغراب) وذلك منذ السنة الأولى. وقد يستمر حتى سنوات متأخرة من العمر مع اختلاف مصدره من شخص إلى آخر، وبحسب العمر. فالخوف من فقدان حب الأبوين، يعد مصدراً للقلق عند أغلب الأطفال والمراهقين. ومشكلات الهوية، من مصادر القلق للمراهقين. أما المدرسة والاختبارات، فتشكل مصدر قلق لحوالي (20%) من الطلبة في مختلف مراحل التعليم، حيث يظهر عليهــم الخوف من النجاح والفشل (مركز التميز الأردني في التربية الخاصة، 2010).

يعد قلق الاختبار من أهم وأعقد المشكلات النفسية التي تواجه كلاً من الطالب والأسرة على حد سواء. فالضغوط النفسية التي تقع على الطلاب بمختلف أشكالها، سواء أكانت أسرية تمثلها رغبتهم في تفوق أبنائهم وحصولهم على أعلى تقدير، أم ضغوطاً مدرسية تتمثل بعوامل عدة: إما أن يكون المنهاج المدرسي والاختبارات، أو التفاعل بين كل من الطالب والمدرسين والزملاء، أو الحرص على عدم الفشل، أو طموح الطالب العالي. ومن الجدير بالذكر، أنه لا يكاد يخلو بيت من هذه المشكلة الناشئة عن الاختبارات، لما تسببه من توتر يشمل جميع أفراد الأسرة، لاسيما إذا كانت تلك الاختبارات تحدد مستقبل أحد أفرادها (الطيب، 1994). ومن هنا يعد قلق الاختبار شعوراً سيئاً ومحبطاً لا يمكن التخلص منه إلا عن طريق الطلبة أنفسهم،

تتمثل بالسيطرة على طريقة التفكير. لذلك جاءت هذه الدراسة لتدريب الطلبة على كيفية تغيير تفكيرهم نحو الإيجابية، والتخلص من الأفكار السلبية، التي توصلهم إلى الفشل والإحباط، وتحول دون تحقيق طموحاتهم وأهدافهم المستقبلية.

التفكيــــر الإيجابي:

عادة ما نعتقد بأن هناك شخصا ما، أو شيئا معيناً يعزى إليه السبب في أي مشكلة تواجهنا، لأننا غالباً ما نبحث عن الحلول خارج أنفسنا، من أجل العثور على تفسيرات صحيحة لتلك المشكلات. لذلك يجب علينا أن نبدأ من خلال النظر إلى أنفسنا نظرة جيدة، فهذا يمكننا من رؤية الناس والأحداث والعالم الخارجي بطريقة إيجابية استناداً إلى عالمنا الداخلي (Anthony, 2004). فالتفكير الإيجابي يتصف بالقوة الجبارة، التي تعمل لصالح كل من الفرد وجميع من حوله في الوقت نفسه. فهو على النقيض من التفكير السلبي، الذي يطلق عليه مسمى (الإرهاب الداخلي)، نظرا لما له من تأثير واضح داخل الفرد نتيجة استخدام الأفكار السلبية. حيث يستهلك طاقته، ويربك نظام الجسد عنده مؤدياً إلى اضطرابات هرمونية داخل الجسم، وكيميائية داخل المخ، ويزيد من إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم. لذلك على الفرد أن يسيطر على طبيعة أفكاره، ويتحكم في ذاته، جاعلاً لنفسه نمطاً إيجابياً خاصاً به يحقق له النجاح، مؤثراً في نفسه وفي الآخرين من حوله كي يستطيع أن يحقق أهدافه، وأن يبتعد عن الإيحاءات السلبية الصادرة من الأصدقاء حوله (مصطفى، 2004).

والإنسان يعد مفكر إيجابي بطبيعته في حال توافرت له بيئة إيجابية مناسبة، وهذا ما تعكسه سلوكياته بشكل واضح، ومما لاشك فيه أن البيئة الإيجابية تؤثر في طريقة تفكير الفرد.

نشأ مصطلح علم النفس الإيجابي مع ماسلو من خلال تقريره عام 1954 في كتاب الدافع والشخصية ، إلا أنه ظهر بشكل واضح عام 1998 على يد مارتن سليجمان، أستاذ علم

النفس في جامعة ولاية بنسلفانيا، عندما تولى رئاسة جمعية علم النفس الأمريكية. سعى سليجمان من خلال هذا العلم إلى دراسة الإيجابية في العقل بدلاً من التحيز التقليدي نحو السلبية، حيث أنشئ أكاديمية تعزز التفكير الايجابي والسعادة، كما كان له العديد من الكتب الايجابية وعلم النفس وأنشأ شبكات في علم النفس الإيجابية الإقليمية التي تمتد حول العالم. وفي عام 2006 أنشئ أول مجلة متخصصة في علم النفس الإيجابي حيث نشرت جهود العلماء الذين أصبحوا من أهم صانعي الحركة الرئيسية في علم النفس الإيجابي وقادة للعديد من مراكز البحوث الإيجابية وعلم النفس(Pezzini, 2011).

ومن هنا فإن التفكير الإيجابي يهيئ الفرد ليفكر بطريقة إيجابية، فيظهر تأثيره من خلال الأعمال الإيجابية التي يقوم بها، والتي تجعل منه فردا ناجحا في معظم الأعمال والمهام التي يؤديها (السلطاني، 2010). كما يشير نيك ومانز (Neck & Manz, 1992) إلى أن التفكير الإيجابي يدل على قناعة الفرد بقدرته على تحقيق النجاح لأهدافه، وامتلاكه لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة تجاه المستقبل .كما أن هذا المفهوم من المفاهيم المركبة المبنية على مفاهيم عدة متنوعة، كالتفكير البنائي (Constructive Thinking) الذي قدمته النظرية البنائية، الذي يركز على اكتساب الفرد عدداً من المهارات النفسية بهدف مواجهة المشكلات. وتفكير الفرصة (Opportunity Thinking) الذي قدمه سوليفان Sullivan، يبرز من خلاله أهمية تفكير الفرد في أبعاد النجاح أثناء مواجهة أية مشكلة، والعمل على زيادة الانتباه عنده، والبحث في النواحي التي تؤدي إلى تحديد المشكلة والعمل على حلها، واستبعاد البحث في جوانب الفشل فيها. في النتيجة يتكون عند أصحاب هذا النوع من التفكير مجموعة من الاعتقادات والقناعات الراسخة، التي تمكنهم من مواجهة تفكيرهم، بالعمل من أجل النجاح، وليس المحاولة والخطأ.

فالتفكير الايجابي كما يشير ييرلي(Yearley, 1990)، في تعريف التفكير الإيجابي، بأنه مجموعة من الاستراتيجيات الإيجابية التي تكمن في شخصية الفرد، وتحقق له الرغبة في أن يكون فردا إيجابيا في الحياة، وذلك من خلال رغبته في ممارسة سلوكيات تحقق له حياةً ناجحة. أما الفقي(2007)، فيعرف التفكير الإيجابي بأنه عادة عقلية يمارسها الفرد، بحيث تبنى من محاور عدة تقوم على أساس استغلال كل من طاقات الفرد وإمكاناته، وقدرته على بناء وتنظيم بنيته المعرفية المتضمنة جميع الأفكار والمعارف والخبرات لديه، واختيار ما يتلاءم والموقف الراهن من بينها، وتوجيه سلوكاته بحيث تحقق له أهدافه الخاصة، والتخطيط الجيد للمستقبل.

يكمن التفكير الإيجابي في المواقف العقلية التي تبنى من الأفكار والكلمات والصور، التي تؤدي إلى النجاح والتطور لدى الفرد. حيث يشير إلى المواقف العقلية الجيدة التي تتوقع نتائج مرضية، فهذا التفكير يتوقع السعادة والفرح والصحة الجيدة والتوصل إلى نتائج ناجحة لكل موقف وإجراء؛ لأن كل ما يتوقعه العقل يجده. وبذلك يعد التفكير الإيجابي وسيلة تحفيزية تستخدم لدعم المواقف، وتعزيز تطور الذات، والاقتراب من تحديات الحياة بنظرة مستقبلية إيجابية مشرقة. فأساس هذا التفكير مبني على تحديد الأفكار السلبية في العقل، والتعامل معها من خلال إدراك الآثار السلبية لها، التي قد تعوق تحقيق النجاح؛ للعمل على استبعادها من عقولنا (Wang, Chang, & Lai, 2012). فلدى كل منا عقلٌ واعٍ يمكننا من استجلاء حقائق الحياة حولنا، وعقل باطن متجسد في أعماقنا يحث الفرد على النشاط والنجاح. فهو مخزن لتجارب الحياة بشقيها الإيجابي والسلبي، كما أنه لا يميز الحقيقة من الخيال، فيمكننا من خلال الإيحاء إليه بأفكار ومشاعر معينة، وعليه فيمكن أن نستبعد الإيحاء السلبي بالإيجابي من خلال خداع العقل الباطن (عبد العزيز، 2011). فأسلوب التفكير عند أي فرد يعتمد على طريقته في

معالجة المعلومات، وذلك بالاعتماد على الاستراتيجيات والطرائق المستندة إلى النظرية المعرفية، بهدف تحفيز تفكيره نحو التكيف بطريقة إيجابية، من خلال التمثل والاستيعاب للأنشطة المعرفية. ويتحقق ذلك من خلال دمج الفرد للمعلومات المخزونة في بنائه المعرفي ليتمكن من عمليتي الفهم والإدراك(العتوم، والجراح، وبشارة، 2011). وبهذا يحقق تغيراً خارجياً إيجابياً لأي شيء ينظر إليه، بما يتناسب مع ما يملكه من معلومات، وهو بذلك يسعى إلى تحقيق الاستيعاب بشكل إيجابي، متمثلاً بميل الفرد نحو إحداث تغيرات داخلية في البنية المعرفية تتناسب مع البيئة الخارجية له. وتجدر الإشارة إلى أن التفكير الإيجابي نوع من أنواع التفكير يمكن تعلمه، حيث ينطبق عليه اتجاهات تعلم التفكير، والتي أشار لها أبو جادو ونوفل(2010)، حيث أن لتعليم التفكير ثلاثة اتجاهات مختلفة، الاتجاه الأول يتمحور حول تعليم التفكير من حيث هو موضوع مستقل بذاته، والثاني يشير إلى تعليم التفكير من خلال محتوى المنهاج المدرسي، أما الثالث، فيحاول التوفيق بين الاتجاهين. ستعتمد هذه الدراسة المنهج الأول في التدرب على التفكير الإيجابي؛ لأنه يحقق تطويراً لمهارات المتعلم العقلية، والنتيجة تطوير أدائه أثناء أداء المهمات التعليمية المتنوعة. وهذا يجعل من المتعلمين أفراداً قادرين على مواجهة مختلف التحديات التي تفرض عليهم، مما يحقق لهم الصحة النفسية الجيدة التي تساعدهم على التكيف مع البيئة المحيطة، والقدرة على إطلاق إبداعاتهم وتحقيق نجاحاتهم.

خصائص المفكرين إيجابياً:

شهدت حقبة أواخر التسعينات اهتماماً متزايداً في بعض الجوانب الشخصية من الناحية الإيجابية، لاسيما بعد ظهور ما يعرف بعلم النفس الإيجابي على يد مارتن سليجمان(Seligman). وقد أظهر هذا العلم اهتماماً واضحاً بمختلف الجوانب والاستراتيجيات

الإيجابية في الشخصية كطريقة التفكير، والسلوكيات، والذكاء الوجداني، وتقدير وإثبات الذات، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والتسامح والمحبة، والإبداع، والنظرة إلى المستقبل..إلخ. والتي من شأنها زيادة قدرة الفرد على تحمل المسؤولية تحت مظلة الرغبة والتفاؤل والعطاء في الحياة (Seligman&Csikzenthmihalyi, 2000). ومن الممكن لأي شخص أن يجد وسيلة ما لإلقاء نظرة إيجابية إلى أي موقف يواجهه. فالمفكر الإيجابي عندما يواجه مواقف سيئة، لن يسمح للسلبية بأن تغزو أفكاره، ويبدأ البحث في النواحي الإيجابية وهو في طريقه للعثور على حل لتلك المواقف(Jackson, 2012). لاسيما أن للبيئة التي يعيش فيها الفرد تأثيراً واضحاً في طريقة تفكيره، فإذا توفرت له بيئة إيجابية سيتصرف بإيجابية، أما إذا جاءت سلبية فإنها ستنعكس على طريقة تفكيره وتجعله يتصرف بشكل سلبي (السلطاني، 2010). فالشخصية التي تظهر جوانب إيجابية تعد مصدرا للسعادة الحقيقية؛ لأنها تحقق للفرد أهدافه، وتضمن له تفاعلاً إيجابياً كبيراً مع الآخرين، وتعينه في مواجهة الصعاب ومقاومتها (سليجمان، 2005).

وفي الإطار نفسه، يشير العنزي (2007) إلى أن المفكرين الإيجابيين يمتازون بصفات عدة تتضمن نواحي عقلية، أو نفسية، أو اجتماعية، تجعل منهم أفرادا يظهرون تكيفا أكثر مع ذواتهم وطبيعة أفكارهم ومشاعرهم. فهم يبحثون عن الأفكار قبل وقوع الأحداث، ويحبون الحياة ويقدرونها، ويبحثون عن الأداء المتكامل، ولا يقبلون الهزيمة، وذلك من خلال العمل على تغيير طريقة التفكير لديهم من التفكير السلبي إلى الإيجابي. كما أنهم يملكون الرغبة الجادة والحقيقية نحو التغيير، ولديهم القدرة على تفعيل إستراتيجية التحدث مع الذات، التي تمكنهم من مراقبة وتقويم أفكارهم الداخلية، وتزيد من قدرتهم على توليد قناعات موجهة لتوقعات الفرد من أجل تحقيق النجاح في حل المشكلات، وزيادة قدرته على توجيه

إدارة التفكير ذاتياً نحو الإيجابية، محققا بذلك تحكماً إرادياً في عمليات التفكير واتجاهاتها(الخطيب، 2003).

بناء على ما تقدم يمكن تلخيص خصائص المفكر الإيجابي بالآتي:(الخطيب، 2003؛ السلطاني،2010؛ سليجمان،2005؛ العنزي، 2007؛ Jackson,2012 Csikzenthmihalyi, Seligman&2000).

1- يرحب بالتفكير الإيجابي ويطرد التفكير السلبي من تفكيره.

2- دائم البحث عن السعادة والفرح والتفاؤل.

3- يسعى إلى تحقيق تكيف مع ذاته.

4- يحب الحياة ويقدرها ويرغب في العيش فيها.

5- يبحث عن الأداء المتكامل، ويرفض الفشل والهزيمة.

6- يتحلى بالرغبة الدائمة في التغيير.

أشكال التفكير الإيجابي:

يشير الفقي (2008) إلى أن التفكير الإيجابي أحد المنابع التي يستقي منها الفرد القوة والحرية. فهو منبع للقوة والثقة؛ لأننا نستقي منه التفكير في الحلول التي نجدها جراء المشكلات التي تواجهنا. وهو منبع للحرية؛ لأننا سنطفئ المعاناة والآلام والآثار الجسيمة التي يتركها التفكير السلبي خلفه. كما أضاف أن للتفكير الإيجابي أشكالاً عدة، منها:

1- **التفكير الإيجابي لدعم وجهة النظر:** عادة ما يلجأ الفرد إلى هذا النوع من التفكير دعماً لوجهة نظره الشخصية، وإن كانت النتيجة سلبية، مقنعاً ذاته بأن ما فعله هو الصواب.

2- التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين: يطلق هذا النوع من التفكير على الأشخاص الذين اكتسبوا الإيجابية في التفكير نتيجة تأثرهم بمصدر إيجابي خارجي، قد يكون أحد الشخصيات التي شاهدها من خلال برنامج تلفزيوني، أو أحد الأصدقاء والأقارب.

3-التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت: عادة ما يتزامن هذا التفكير مع مناسبة تحدث في وقت محدد تفرض على الفرد أن يغير تفكيره نحو الإيجابية. مثل حلول شهر رمضان الفضيل، حيث نجد الفرد يسعى خلال هذا الشهر لكسب الحسنات، والابتعاد عن السيئات التي تغضب الله سبحانه وتعالى، فيصبح إنساناً مدركاً في تصرفاته مع نفسه ومع الآخرين، ساعياً لبناء سلوكيات وعادات إيجابية جديدة.

4- التفكير الإيجابي بسبب المعاناة: يعكس هذا التفكير طريقة تعامل الأفراد مع وقوع معاناة معينة. قد تكون مرضاً مزمناً، أو تعرض لحادث فقد خلاله أحد أعضاء جسده، أو وفاة شخص عزيز. حيث نجد أن هناك أشخاصا يتركز تفكيرهم وأحاسيسهم حول السلبية التي بدورها تشكل صعوبات في هذه الحياة تنعكس سلباً على حياتهم. وأشخاصاً يتركز تفكيرهم وأحاسيسهم حول الإيجابية؛ فنجدهم يقتربون أكثر من الله سبحانه وتعالى، ويفكرون في كيفية التوصل إلى حلول يتغلبون خلالها على التحديات التي تواجههم، والإفادة من هذه التجارب لتصبح خبرات لهم وتجارب.

5- التفكير المستمر مع الزمن: يعتبر أقوى أنواع التفكير الإيجابي، لاسيما وأنه يستمر دائماً في الزمن سواء واجه الشخص مشكلة أم لا. ولا يشترط به مكان أو زمان أو أي مؤثر. ويجعل الفرد دائم التفكر في الحلول والبدائل الإيجابية لأية مشكلة تواجهه، حتى يصبح هذا الأسلوب عادة يتبعها في حياته، فيصبح بذلك شخصاً ذا حياة متزنة وسعيدة وهادئة.

تعليم التفكير الإيجابي:

تشير أجميرا (Ajmera, 2013) بأن استخدام التفكير الإيجابي يزيد قابلية التحكم في الحياة، وذلك من خلال التحكم بردود أفعالنا حول الأشياء التي تحدث حولنا. هذا السلوك يساعد على تطوير قوة داخلية للتعامل مع تحديات الحياة. وعندما يفكر الأطفال بطريقة إيجابية ويطورون سلوكاً إيجابياً عندهم من بداية حياتهم، فإن هذا يجعل من التفكير الإيجابي عادة لديهم، تساعدهم على التخفيف من الضغط المتعلق بمشكلات الحياة أثناء مرورهم بمراحل تطورهم.

يتم تعليم التفكير الإيجابي من خلال عدد من الخطوات، هي:

1- كيفية التحكم بالحديث الداخلي مع النفس (المنولوجيا الداخلية)، التي تتم من خلال التدريب على التحدث مع النفس بطريقة إيجابية.

2- التذكير بأن قرار اتخاذ المنحى الإيجابي أو السلبي فيما يتعلق بأمور الحياة يعود إلى الفرد نفسه.

3- محاولة خلق بيئة إيجابية في المنزل من خلال مشاهدة أفلام مضحكة، وإخباره الاطفال بنكات وقصص مضحكة، وتوضيح أهمية الضحك لأنه يساعد كيمياء العقل على التفكير الإيجابي.

4- اللجوء إلى استخدام الكثير من العاطفة وإضفاء المحبة والحنان على الأطفال.

5- العمل على تطوير الهويات والمواهب الجيدة للأطفال؛ لأنها تزيد من ثقتهم بأنفسهم.

6- عمل مجلة يكتب فيها النجاحات والخيبات التي نواجهها؛ بهدف منع تكرار الخطأ وتجنب خيبات الأمل مرة أخرى.

تحويل التفكير من السلبية إلى الإيجابية:

ثمة أشخاص يتمسكون بمعتقدات سلبية لا تكون في مصلحتهم، لأنها تلقي بهم في دوامات الفشل واليأس، وتحول دون تحقيق طموحاتهم وأهدافهم. فالعقل يشبه المغناطيس في عمله، فإذا كان الفرد إيجابياً سينعكس على الحياة بشكل إيجابي، وإذا كان سلبياً سينعكس بطريقة سلبية (عبد العزيز، 2011).

يشير جودمن (Goodman, 2013) إلى أن ماثيو ديلا بورتا (Matthew Della Porta)، وهو طبيب نفسي إيجابي ومستشار تنظيمي وعضو في مختبر علم النفس الإيجابي بنيورك، يؤكد أن البشر أكثر عرضة للبحث عن المعلومات السلبية في العقل، لأنها تخزن في الذاكرة بسرعة أكبر. ولا يعد هذا الانحياز عملاً سيئاً دائماً، فالاعتراف بالمشكلات والإخفاقات التي تواجهنا تقودنا غالباً إلى حلول أفضل. لكن، في كثير من الأحيان، نتجاوز الحدود وتغلب إخفاقاتنا على ذاتنا، أو نسمح لأنفسنا بالخوض في السلبية.

ولذلك علينا العمل على زيادة وعينا بحيث نركز على الجانب الإيجابي من الحياة، فنبدأ من معادلة التوازن؛ بأن نجد وسيلة سعيدة تمكننا من معالجة إخفاقاتنا والتحديات دون السماح بأن توصلنا إلى الأسفل. وأنه من المفترض خلق فلسفة خاصة بنا للبحث عن طرق لجعل العقل يحقق التفكير الإيجابي، وأن لا نستسلم إذا فشلنا في الواقع، لأنه سيصبح عندنا فرصة رائعة لتحويل شيء سلبي إلى إيجابي. فالحياة مليئة بالفرص العظيمة.

ويشير كاماتشو (Camacho, 2011)علينا أن لا نعيش اللحظة الراهنة كما ولدنا، بل أن نحاول تغيير أفكارنا إلى الإيجابية. عادة ما تكون المواقف السلبية من الأفكار السلبية، التي تأتي من خلال ردود الفعل على التصرف بطريقة سلبية، ولتحويل التفكير السلبي الخاص بنا إلى التفكير الإيجابي، من أجل تغيير حياتنا، علينا إتباع عدد من الخطوات، أهمها ما يأتي :

1- **التركيز على نوعية الأفكار:** الأفكار السلبية عادة ما تبعث لدينا الأعمال والكلمات السلبية، لكن من الممكن السيطرة على أفكارنا، بغض النظر عما كان في اعتقادنا. فعند التفكير بطريقة سلبية يجب أن تستبدل الفكرة السلبية بالإيجابية، وهذا يحتاج إلى بعض العمل والوقت لأنه، على الأرجح، سيكون لدينا كثير من الأفكار السلبية مقارنة بالإيجابية (Jnr, 2013) .

2- **تكرار التأكيدات الإيجابية:** تكرار التأكيدات بطريقة إيجابية مرات عدة كل صباح واستيعابها، سيدرّب الدماغ على أن يصدقها مع مرور الوقت. فالتأكيدات الإيجابية عبارات شخصية جيدة وبناءة يرددها الفرد، بحيث تجسد الناحية المشرقة للحياة. هذا التكرار سوف يؤثر في الطريقة التي نفسر بها الأحداث السلبية، ويجعلنا أكثر مرونة، لاسيما إذا كنا نميل إلى التفكير السلبي، فيمكن أن يكون هذا فعالاً للغاية (Goodman, 2013). كما أن الالتزام بقراءة تلك العبارات يومياً، وبصوت عالٍ، يجعلنا نشعر بكّم كبير من القوة، لذلك يجدر بنا المحافظة على التأكيدات الإيجابية (Jnr, 2013).

3- **التعبير عن النفس بطريقة إيجابية:** يجب الاهتمام بنوعية الأفكار التي نطلقها عن ذاتنا، وما يحفزها إلى التفكير بطريقة إيجابية. فهذا يساعد على التحرك باتجاه إيجابي، ويحقق للفرد الثقة بالنفس، والسعي نحو تحقيق طموحاته وأهدافه بثقة. لاسيما أن الأحداث السلبية تؤثر إلى حد كبير فينا، إلا إذا قمنا بتحقيق توازن واع عندما نواجه تحديات، فمن المهم تقييم ما يجري جيداً (Camacho, 2011; Goodman, 2013).

4- **السيطرة على الأفكار:** على كل فرد أن يتحمل مسؤولية حياته، لأنه المسؤول الأول عن تحقيق مصيره، وذلك من خلال السيطرة على حياته الخاصة، بحيث يصبح فعالاً ونشطاً في تصميم مستقبله لذلك يجب أن نأخذ بالاعتبار أن الأفكار السلبية يمكن أن تكون مضللة، ولا

ندرك أحيانا مدى تشاؤمنا ونحن نعمل حتى تنتهي، فبمجرد البدء بدفع الانتباه إلى الأفكار، سنبدأ بملاحظة الأنماط والطرق التي نرى فيها الحياة، وللقيام بذلك يجب أن نصبح على بينه من عقلنا وما يدور في داخله. يمكن لبعض الناس كتابة الأفكار لمساعدة السيطرة عليها، لأنه يسهل تصوّر الأشياء التي نفكر فيها (Kapeleris, 2012؛ Jnr, 2013).

5- **العثور على السبب الخاص الذي يوجه التفكير بطريقة إيجابية:** ثمة كثير من الأسئلة التي نفكر بها عادة، مثل: لماذا نعيش حياتنا بالطريقة التي نفعل؟ أو لماذا نفعل الأشياء التي نقوم بها؟ أو لماذا نحن؟ وغيرها كثير من الأسئلة التي يمكن أن تكون صعبة الإجابة لكنها مهمة؛ لأنها تعطي فكرة عن السبب الذي يجعلنا نضع أنفسنا في مواقف صعبة. فبمجرد أن نجد عندنا ما يحقق الشيء الجيد، يمكن أن نحفز أنفسنا، وأن نجد عديداً من الوسائل التي تساعد على تحويل العقل إلى آلة للتفكير الإيجابي. كما أن قراءة الكتب الإيجابية، ومشاهدة الأفلام الإيجابية، والاستماع إلى الموسيقى الإيجابية، والتحدث مع أناس إيجابيين، سوف يشعرنا كل ذلك بإيجابية أنفسنا (Camacho, 2011).

6- **عدم السماح لمواقف الآخرين السلبية أن تؤثر فينا:** نحن في حاجة إلى التوقف عن التعامل مع الأشخاص الذين لا يفعلون شيئاً سوى أنهم يتدفقون بالأشياء السلبية، لاسيما عندما يصبح هدفنا تحقيق الإيجابية، سيكون من الصعب تحمل ذلك. فالناس السلبيون لا يرغبون عادة بالتوقف عن التفكير بطريقة سلبية، وهذا سيؤثر في تحقيق هدفنا في السعي نحو تحقيق الإيجابية في التفكير(Jnr, 2013) .

7- **تحدي الأفكار السلبية:** في كل مرة ينشأ التفكير السلبي نحتار في كيفية الرد، إذا تركنا لرغبتنا فإننا نميل إلى الإسهاب بشأن الأحداث السلبية، فأدمغتنا الرئيسية تبدو أكبر بكثير وأكثر أهمية لما هي عليه. ولمكافحة ذلك علينا أن نبدأ أولا بتخيل الفكرة منفصلة

باعتبارها منفصلة عن أنفسنا، وأنها شيء يمكن مراقبته وتحليله. لذلك علينا تحدي الأفكار السلبية التي تكون ظالمة ومستنكرة للذات. وستكون هذه الاستراتيجية صعبة بداية وسوف نعتقد أنها لن تنجح، لكن مع مرور الزمن، كما يقول ديلا بورتا، سوف تصبح تلقائية وأقل قدرة للتوصل إلى الأفكار السلبية. لن يتم هذا طبيعياً لكن بالممارسة والتعلم (Goodman, 2013).

في ضوء ما سبق، ندرك أهمية التفكير الإيجابي، فالإنسان بإمكانه أن يقرر طريقة التفكير التي ينتهجها، فإذا اختار الطريق الإيجابي استطاع إزالة كثير من المشاعر السلبية غير المرغوب فيها، التي ربما تعيقه عن تحقيق آماله وطموحاته وإيجاد الأفضل لذاته .

استراتيجيات التفكير الإيجابي:

يشير ثومسان(Thomassian,2011) إلى أن هناك سبعة استراتيجيات لتطوير المواقف والأفكار الإيجابية وهي:

1- التركيز على الحاضر:

التركيز على الحاضر يقلل من المشاعر السلبية والهموم والمخاوف ويجعل الفرد غير قلق بمشاكل يتوقع حدوثها في المستقبل.

2- استخدام اللغة الإيجابية:

من الجيد التفكير بالذات بطريقة إيجابية، وتذكير أنفسنا بكلمات إيجابية تزيد من الثقة بالنفس، وطرد الكلمات والعبارات السلبية عنا.

3- قبول الأمور كما وجدت، وإن لم تكن كما نريد.

يجب استقبال الأمور كما هي، فمن الصعب تحقيق الكمال والتحكم بحياتنا دائماً وبجميع الظروف التي تواجهنا، لأنه من الممكن أن يحدث شيء غير المتوقع فأحياناً تكون

الأمور خارج سيطرتنا فبدلاً من إهدار الطاقة الخاصة بنا على المشاعر السلبية، يجب أن نقبل بالأمور كما هي.

4- التعامل مع الأفراد الإيجابيين:

هناك طبيعة بشرية وهي الميل إلى تقليد الأشخاص الآخرين، لذلك من الأفضل قضاء أوقاتنا مع أفراد إيجابيين، لأنه سنبدأ في التفكير بتصرفاتنا فتزداد رغبتنا بالتصرف بطريقة ايجابية مثلى. كما يفترض علينا ممارسة الضحك للحد من الإجهاد والقلق فهو يضفي نوع من السعادة على نفس الفرد ومن حوله.

5- المساهمة في المجتمع بطريقة هادفة ذات معنى:

من أفضل الطرق للشعور بالإيجابية مساهمة الفرد في مجتمعه بطريقة مثلى، وأن يقدم المساعدة الممكنة من خلال استغلال وقته ومهارته بأشياء إيجابية تعود بالنفع والخير عليه وعلى المجتمع.

6- الحفاظ على التعلم:

على الفرد أن يطور من حب المعرفة حول العالم والناس من حوله، فهذا يمكنه من تعلم شيء معين، خاصة وأن أخذ الفائدة في الحياة يمنح الفرد طاقة تساعده في خلق أفكار جديدة في عقلة ويتح له طريقة مختلفة في التفكير نحو الأشياء التي يمكن أن تكون لها تأثير إيجابي على الحياة ككل.

7- كن ممتنا:

يجب قضاء بعض الوقت كل يوم في أشياء يكون الفرد فيها ممتناً وسعيداً في وجودها بحياته. كما يجب على الفرد تذكير نفسه بالأسباب التي جعلته ممتناً لهذا الشيء لما له من تأثير

واضح في المساعدة على التقليل من حالة الإحباط والغضب، ويزيد من التفكر بالأشياء الأكثر ايجابية مما يمنح الفرد طاقة أفضل ورضا وتفاؤل أكبر بالحياة.

القلق وقلق الاختبار

تعدّ ظاهرة القلق من أبرز مشكلات الإنسان القديمة الحديثة التي اهتمت بها البحوث والدراسات النفسية ولا تزال، فهو حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، وجانب مهم في بناء الشخصية وتطورها. لكن شهدت الآونة الأخيرة تقدماً ملحوظاً لظاهرة القلق عند الأفراد، حيث وصف بداء العصر، نتيجة للظروف الحياتية الصعبة والمعقدة التي يعيشها الإنسان(الوقفي، 1998). فالعلاقة بين القلق وكثير من متغيرات الحياة علاقة تفاعلية، فإما أن يكون دافعاً للإنجاز والعمل والعطاء وإثبات الذات، أو يظهر العكس عندما ترتفع حدته عن المستوى الطبيعي(المالكي، 2010).

كما أشارت المزوغي(2011) أن الدراسات الحديثة توصلت إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل الدراسي، أي يتحسن مستوى التحصيل بزيادة القلق إلى أن يصل إلى مستوى محدد، ثم يضعف التحصيل. وهذا يدل على أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى قلق متوسط يحققون مستوى أفضل، مقارنة بتحصيل زملائهم ذوي القلق المنخفض والعالي.

يعرف القلق عموماً بأنه حالة دائمة وشاملة من التوتر تصيب الفرد، وعادة ما يرافقها أعراض جسدية، وحالة من الخوف الغامض، تعود إلى توقع حدوث خطر يهدد الفرد (زهران، 1987). أما عبد الخالق(2005) فيعرفه بأنه حالة انفعالية غير سارة، وشعور بعدم الراحة والاستقرار النفسي، والخوف نتيجة لتهديد ما، أو الخوف من المستقبل والمجهول، يستجيب لها الفرد كمواقف يصعب مواجهتها.

وتعرفه سلمان(2006) بأنه حالة انفعالية تتمثل باستجابات معرفية سلوكية متتابعة، تحدث كردّ فعل على نوع معين من الضغوط التي يتعرض لها الفرد.

يشير القلق إلى حالة من عدم الارتياح والخوف الشديد، والاضطراب المرتبط بواقع الأحداث في الحياة اليومية التي نعيشها والمستقبل المنتظر. حيث تتمثل هذه الحالة بشعور الفرد بالضيق، وانشغال الفكر، وترقّب الشر من أي موقف يواجهه، وعدم الارتياح حيال توقع مشكلة معينة أو احتمالية حدوثها. كما يترتب على وجود القلق استثارة تنشيط للجهاز العصبي (اللاإرادي)، وعديد من التغيرات، تشمل نواحي فسيولوجية وجسدية متعددة : كارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب، والسرعة في التنفس، وانقباض للشرايين الدموية، والتعرق، وارتعاش الأيدي، وآلام في الأكتاف والظهر والرقبة، وجفاف الفم، والغثيان، وارتباك في المعدة، والإغماء،...إلخ (سايحي، 2004). ويشير عدد من الأخصائيين إلى بعض الأعراض الأخرى، كاضطرابات النوم مثل الأرق، أو الكوابيس، بالإضافة إلى الشعور بالصداع المستمر، وضعف في الجسم، وقلة في النشاط والمثابرة والحيوية، وتوتر العضلات وزيادة في النشاط الحركي، وارتفاع ضغط الدم و نسبة السكر فيه، وظهور بعض اللازمات العصبية الحركية مثل قضم الأظافر، ورمش العينين (أبو عزب، 2008).

أدرك علماء النفس الخمسينات، أهمية دراسة العلاقة بين كل من القلق والتعلم. وأظهرت كثير من الدراسات أن بعض الطلاب ينتابهم القلق إذا تعرضوا لبعض المواقف التي يفترض فيها التقويم، والتي تتصف غالباً بالضغط، كالاختبارات بمختلف أنواعها حيث يخاف الطلاب من الإخفاق وتدني درجاتهم. ولهذا أطلق على هذا النوع من القلق مسمّى قلق الاختبار(Test Anxiety)، إذ يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف محددة مرتبطة بالاختبارات وما يتبعها من استراتيجيات تقويمية. حيث نجد الطلاب في هذه المواقف

يغلب عليهم الشعور بالضيق والتوتر، وتظهر عليهم علامات الاضطراب(الضامن، 2003). فالقلق يظهر عادة على شكل مخاوف يمتد تأثيرها إلى سلوك الفرد ونفسيته، لاسيما عند اقتراب موعد الاختبارات أو أثناء تأديتها، على الرغم من أن قلق الاختبار الذي يعيشه معظم الطلبة يعد ظاهرة طبيعية وسلوكاً مألوفاً، ويعد دافعاً إيجابيا إذا كان ضمن درجاته المقبولة، ومطلباً رئيسياً لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز. إذ يتوقف نجاح الطالب في العمل المدرسي على ما يملك من دافعية تحقق له الأهداف التعليمية والمعرفة والفهم. ويمتاز الأفراد ذوو الدافعية القوية عادة بتحقق ثقة أكبر بأنفسهم، وبمستوى قلق منخفض، وهذا ما يحقق لهم النجاح، ويجعلهم أفراداً نشيطين في بيئتهم. لكن يمتاز الأفراد ذوو القلق المرتفع بدافعية أقل نحو الإنجاز، وعادة ما يبحثون عن المهمات السهلة. لذلك يفضل وجود القلق الطبيعي بهدف دفع الفرد نحو تنظيم واستغلال الوقت استغلالاً جيداً، من أجل تحقيق الأهداف المرجوة (السنباطي، وعلي، والعقباوي، 2009).

أنواع القلق

يشير القريطي(1998) إلى أن هناك أربعة تصنيفات للقلق، هي:

1- القلق الشعوري، الذي يعي الفرد أسبابه، والقلق اللاشعوري الذي لا يدرك الفرد أسباب ظهوره.

2- القلق البسيط، والقلق الحاد، والقلق المزمن، وفقاً لدرجة ظهوره.

3- القلق المنشط و الميسّر لأداء الفرد، و القلق المضعّف والمقلل من نشاطه.

4- القلق العادي، الذي ينشأ كرد فعل عند إدراك الفرد لأي خطر خارجي، أو الناشئ نتيجة الخوف من الوالدين وعقابهما، و العصابي الناشئ نتيجة الخوف من المجهول، ويميل

فيه الفرد إلى إلقاء اللوم على أكثر من مؤثر، على الرغم من عدم وجود علاقة بين حالة القلق والمؤثر.

ويشير الوحش(1998) بأن القلق يظهر بصورتين عادة، الأولى: قلق معطل، أي بدرجة مرتفعة، ينعكس في تأثيره السلبي على أداء الفرد للاختبار. والثانية: قلق ميسر، أي بدرجة معتدلة، ويعد في هذه الحالة أمراً طبيعياً لا يؤثر كثيراً في أداء الفرد في الاختبارات.

ومن الجدير بالذكر أن خبرات الطلبة السابقة في مواقف مماثلة لمواقف الاختبارات الجديدة، والتي حدثت معهم أثناء الحياة اليومية تؤثر في ظهور قلق الاختبارات، كما يلجأ عديد من الطلبة إلى الهروب من الاختبارات أو الغياب عنها نتيجة الخوف منها. وهذا شيء متوقع فهذه وسائل دفاعية عصبية للدفاع عن الذات. وعليه فإن قلق الاختبار من أهم الانفعالات المرتبطة بالتحصيل الدراسي للطلبة، وفي مختلف المراحل التعليمية (أبو العزب، 2008).

تعريف قلق الاختبـــار

تعددت التعريفات التي تناولت قلق الاختبار، وثمّة الكثير من التعريفات التي قدمها كثير من المهتمين والأخصائيين في هذا المجال. فيشير الطريري (1992) بأن قلق الاختبار يمثل أحد أنواع القلق العام، الذي يظهر نتيجة الخوف من الفشل في تأدية الاختبارات، حيث يتمثل هذا الخوف في شكل استجابات وردود أفعال مختلفة، فسيولوجية أو انفعالية أو سلوكية.

أما إيفانس (Evans, 2003) من مركز دراسات الطفل في جامعة نيويورك، فتشير إلى أن قلق الاختبار يمثل حالة من عدم الارتياح أو الخوف، التي تنتاب الطالب، قبل أو أثناء أو بعد الاختبار، نتيجة الخوف من الفشل. كما يعرفه زيدنير(Zeidner, 1998) بأنه مجموعة من الاستجابات النفسية والسلوكية الظاهرة التي تصاحب حالة الخوف من العواقب السلبية المحتملة، أو فشل في امتحان، أو أية حالة تقييميه. أما زهران (2000) فيشير إلى أنه أحد

أنواع القلق المتعلقة بمواقف الاختبارات، والتي تخلق للفرد حالة من عدم الاستقرار نتيجة الانفعال والانزعاج منها. وأنه حالة من الانفعال الوجداني، التي تتسم بالتوتر والخوف من المواقف المرتبطة بالاختبار. وتشير أحمد (2000) بأن القلق يعكس حالة من عدم الاستقرار يعيشها الفرد، تحمل معها الخوف والتوتر والاضطراب وتوقعاً لأحداث سيئة. كما يعرفه سبيلبيرجر بأنه "سمة شخصية في موقف محدد ويتكون من الانزعاج والانفعالية، ويعرف الانزعاج بأنه اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الفشل بينما الحالة الانفعالية هي ردود أفعال الجهاز العصبي ويتمثل هذين المكونين (الانزعاج والانفعالية) أبرز عناصر قلق الاختبار" (الداهري، 2005، ص.207)، أما الزغول، وطلافحة، والمحاميد(2012) فيعرّفون قلق الاختبار، بأنه عدد من الاستجابات المتنوعة الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية، التي تتجسد في شعور الفرد المعرض للاختبار، نتيجة لتوقعه، إما لنتائج سلبية في أدائه، أو الفشل.

وفي المحصلة يمكن التوصل إلى تعريف شامل لقلق الاختبار بأنه: مصطلح يشير لمشاعر القلق وعدم الارتياح التي يشعر بها الطالب قبل وأثناء وبعد الاختبار، حيث تتمثل تلك المشاعر في عدة مجالات مختلفة هي: معرفيه وانفعالية وسلوكية وجسدية، نتيجة لما يطغى عليه من أفكار سلبية حول ذاته أو حول الاختبارات، تقود، في النهاية، إلى الخوف من الاختبار.

تلعب الاختبارات دور بارز على المستويين العام والخاص في تشكيل حياة الطلبة. فمن الناحية الخاصة، تعود إلى مدى ارتباطها الكبير بتحديد المصير المستقبلي بمختلف نواحيه الدراسية أو العملية، وإظهار مكانتهم الاجتماعية في المجتمع. أمّا من الناحية العامة، فتعد أحد أهم أساليب التقييم اللازمة والضرورية، وهذا ما يجعل منها المشكلة المقلقة للطلبة. ونتيجة لتأثير قلق الاختبار على الكثير من الطلاب وأسرهم والمجتمع على حد سواء، تبنّى كثير من

الأخصائيين في هذا المجال البحث فيه بحثاً ملحاً؛ لأنه يعد من أهم الموضوعات نظراً إلى ما يتركه من أثر سلبي أو إيجابي في حياة الطلاب.

أسباب قلق الاختبار

بيّن علماء النفس أن قلق الاختبار يحدث نتيجة لظروف أو مواقف ضاغطة تواجه الطالب، أو أنه استجابة يكتسبها الطالب ويتعلمها ويعمّمها على مواقف أخرى مشابهه لها، فيصبح القلق اضطرابا نفسيا، وفي حال عمّم هذا القلق على مواقف حياتية أخرى حينها قد يؤدي هذا إلى القلق العصبي، وبالتالي ظهور مرض نفسي لديه (عطاالله، 2012).

وأظهرت الدراسات المتعلقة بقلق الاختبار، أن هناك أسباباً كثيرة ومختلفة تكمن في ظهور قلق الاختبار، حيث يشير زهران (2000)، إلى أن قلق الاختبار يعزى إلى كثير من الأسباب أهمها: النظرة التشاؤمية لكل من الطالب والمعلم والأهل تجاه الاختبارات، وأن خوض الاختبار يعني الفشل فيه نتيجة مرور الطالب بخبرات فاشلة، وهذا أدى إلى تكرار مرات الفشل التي وقع فيها. أو سعي الطالب بأن يكسب رضى والديه، أو أن يحقق لهم مستوى طموح لا يتناسب وقدراته الخاصة. أو المنافسة مع زملائه داخل الغرفة الصفية، أو نقص ثقة الطالب بنفسه، يجعل منه شخصاً متمركزاً حول نفسه. أما الزغول وآخرون (2012)، فقد عزوا أسباب قلق الاختبار إلى أمور عدة، أبرزها التنشئة الاجتماعية القائمة على أساليب خطأ، كالعقاب البدني واللفظي، أو مقارنة أبنائهم بأشخاص آخرين مختلفين معهم في القدرات والإمكانات. كما أشاروا إلى قابلية الاستعداد النفسي للقلق عند بعض الطلاب، مما يجعلهم أكثر تأثراً بقلق الاختبار من غيرهم.

كما تشير سايحي(2004)، إلى أن هناك عوامل عدة مرتبطة بقلق الاختبار، من أبرزها المستوى التعليمي للأم، حيث أن عدم تعلمها يحد من قدرتها على متابعة أبنائها دراسياً،

وهذا يزيد من القلق عند أبنائها. وبينت أن كل من المستوى العلمي ونوعية التخصص الدراسي عاملان رئيسيان لإظهار قلق الاختبار، حيث أشارت إلى طبيعة العلاقة الطردية القائم عليها المستوى الدراسي ودرجة تعقّد المادة التعليمية، وحقيقة أن عدداً من التخصصات العلمية، من وجهة نظر الطلاب، أصعب من تخصصات أخرى، تسهم كذلك في ظهور قلق الاختبار. كما أضافت بأن الكثير من الطلبة يفتقرون إلى الطرق الدراسية الصحيحة والإيجابية، ولا يدرسون على المواد التعليمية إلا قبل موعد الاختبار بفترة قصيرة، مما يؤدي إلى تراكمها، وهذا ينعكس على نفسية الطلاب فيشعرون بالقلق و التوتر من الاختبار.

ويشير فرح، والعتوم، والعلي (1993)، إلى أن سبب ظهور الاضطرابات الانفعالية والسلوكية عند من يعاني من قلق الاختبار، ناتج عن الأفكار اللاعقلانية المتركزة حول الذات والاختبارات والتي تكمن في تفكيرهم. وأشارت العويضة (2009)، بأن التفكير اللاعقلاني عادة ما ينشأ مع التعلم المبكر غير المنطقي، الذي يكتسبه الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية، إذ عندما يولد الفرد يكون لديه قابلية؛ إما أن يكون عقلانياً مظهراً لذاته، ذا فاعلية، ويشعر بالتفاؤل والسعادة والقدرة على الانجاز، أو لاعقلانياً في سلوكه وتصرفاته منطوياً على ذاته.

ويشير المالكي (2010) في دراساته إلى أسباب عدة في ظهور قلق الاختبار، مثل عدم التذكر الجيد لمادة الاختبار، وكثافة الطلبة داخل الغرفة الصفية، وصعوبة أسئلة الاختبار، ومرور الطلبة بتجارب سابقة فاشلة، وهذه جميعها تعمل على زيادة قلق الاختبار عند الطلبة. كما أضاف أن المعلمين أنفسهم تقع عليهم مسؤولية ظهور قلق الاختبار، لأنهم من يضعون الأسئلة، ويعملون على خلق مناخ إيجابي يحقق للطلبة التعلم، وبالتالي يخفف من رهبة الاختبار لديهم.

مكونات قلق الاختبار

أوضح كل من أصغري، وعبد القادر، والياس، وبابا (Asghari, Abdul Kadir, Elias, & Baba, 2012) في دراستهم لمكونات قلق الاختبار، أنها تتمحور حول مكوّنين هما:1- المكوّن المعرفي المتمثل في النشاط العقلي الذي يدور حول وضع الاختبار وآثاره المحتملة في الفرد. 2- المكوّن الانفعالي المرتبط بالفرد من الناحية الفسيولوجية، كتوتر العضلات، ومعدل ضربات القلب،...إلخ. كما أضافوا أن الكثير من الدراسات ركزت على هذين العنصرين، وأن هناك دراسات ركزت على مكونات القلق من ناحية معرفية، من خلال التركيز على الأفكار السلبية التي يعاني منها الفرد خلال فترة الاختبارات والتقييم، وإلى العنصر السلوكي الذي يشير إلى وجود ضعف في مهارات الدراسة، والسلوكات أثناء فترة الاختبارات.

وأشار السنباطي وآخرون (2009) في دراستهم ضمن هذا الإطار، إلى أن هناك مكونين أساسيين لقلق الاختبار، هما :1- المكوّن المعرفي، أو الانزعاج (Worry)، وفيه ينشغل تفكير الفرد في عواقب الفشل، كفقدان المكانة والتقدير. 2- المكوّن الانفعالي، أو الانفعالية(Emotionality)، وفيه يشعر الفرد بمصاحبات فسيولوجية وتوتر وخوف من الاختبارات.

استراتيجيات التعامل مع قلق الاختبار

يعد الإرشاد والعلاج النفسي الموجه نحو الجانب المعرفي من قلق الاختبار أكثر فاعلية من التركيز على الجانب العاطفي والانفعالي. وعليه فإن قلق الاختبار قابل للتغير من خلال التركيز على الجانب المعرفي وطريقة التفكير عند التعامل مع حل المشكلات. وبيّن علماء النفس أن قلق الامتحان يحدث نتيجة لظروف أو مواقف ضاغطة تواجه الطالب، أو أنه

استجابة يكتسبها الطالب ويتعلمها ويعمّمها على مواقف أخرى مشابهه لها. فيصبح القلق اضطرابا نفسيا. وفي حال عمّم هذا القلق على مواقف حياتية أخرى حينها قد يؤدي هذا إلى القلق العصبي، وبالتالي ظهور مرض نفسي لديه (عطاالله، 2012).

يشير المركز الوطني لقياس والتقويم في التعليم العالي(2013) إلى عدد من الاستراتيجيات للتقليل من قلق الاختبار لدى الطلبة حيث تشتمل هذه الإستراتيجيات على ثلاثة أنماط وهي:

1- المحاذير الأولية أثناء الإعداد للاختبار:

أ- لا تصدق الإشاعات التي تسمع حول الاختبارات.

ب- عدم إضاعة الوقت في البحث عن إستراتيجيات اجتياز الاختبار.

2- إستراتيجيات شخصية لتجنب القلق:

أ- مزاولة الهوايات والتدريب عليها.

ب- المحافظة على وضع صحي جيد وتشتمل:

ج- النوم الصحي.

د- تجنب تناول المنبهات.

هـ- زيارة موقع الاختبار للتعرف إلى حجم الغرفة ولونها ودرجة الحرارة.

و- تعديل الاتجاهات السلبية نحو المادة والمعلم والأداء إلى اتجاهات إيجابية.

ي- الانتباه والتركيز.

3- إستراتيجية السيطرة على قلق الاختبار عند استشعاره:

أ- مقاومة الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.

ب- تنبن نظرة واقعية والعمل على ضبط التوجهات نحو المثالية.

العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الاختبار

يعد التفكير السلبي أحد معوقات قدرة الطالب على النجاح، وقلق الاختبار متأصل في الأفكار السلبية، إذ عندما يصبح تفكير الطلاب سلبياً فسيكون أداؤهم سيئاً، ويصعب وقف تأثير تلك الأفكار، حيث تصبح متأصلة في نظام اعتقادهم حول أنفسهم فتتمكن منهم. فالشخص الذي يعتقد أنه سوف يفشل، فعلى الأرجح يحدث معه ذلك. فكل من التفكير السلبي وقلق الاختبار يمكن أن يشل قدرات الطالب، لذلك على كل طالب إدراك الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية واستنكارها بشأن الخوف من الأداء والفشل في الاختبارات، أو أن يقارن الطالب نفسه بالطلبة الآخرين، أو أن يفكر في العواقب السلبية المحتملة بعد تأدية الاختبار، كما عليه أن يسيطر على المشاعر السلبية التي تواجهه كالقلق والعصبية والارتباك وعدم التركيز، وعلى الطالب أن يغير طريقة تفكيره من خلال استبدال الأفكار السلبية بالايجابية وأفكار النجاح والتفاؤل واستخدام التأكيدات الإيجابية(Eybergen, 2010).

ولذلك فإنه من المتوقع أن تؤثر البرامج التدريبية على تغير طريقة التفكير عند الطلبة نحو الإيجابية، لاسيما أن أسلوب التفكير عند الفرد يعتمد على طريقته في معالجة المعلومات، وذلك بالاعتماد على الاستراتيجيات والطرائق المستندة إلى النظرية المعرفية، بهدف تحفيز تفكير الفرد نحو التكيف بطريقة إيجابية، أي سيعمل على تحويل بنيته المعرفية المليئة بالأحداث والمواقف السلبية من خلال النظر إليها بطريقة إيجابية استناداً إلى البرنامج التدريبي. ومن هنا تنطلق فكرة هذا البرنامج الهادف إلى تدريب الطالبات على التفكير الإيجابي، والسيطرة على التفكير السلبي في مختلف مواقف الحياة، بما في ذلك التعامل مع الاختبارات، وفق استراتيجيات النظرية المعرفية.

مشكلة الدراسة وأهدافها:

تنبع مشكلة هذه الدراسة من إحساس الباحثة بأن هناك الكثير من المشكلات والعقبات التي يمر بها الأفراد في الحياة دون أن يكون لها سبباً رئيسياً في وجودها، وتؤدي بهم إلى الاستسلام والإحباط واليأس مما ينعكس سلباً على علاقتهم بالآخرين، وعلى حياتهم الشخصية والعملية. ولو أمعنا النظر قليلاً في أنفسنا وسلوكياتنا، لوجدنا أن هذه المشكلات تنبع من أفكارنا السلبية لتصبح طبعاً في شخصية الفرد مما يولد لديه حالة من التشاؤم واليأس والاستسلام لا يمكن الخروج منها إلا من خلال بناء الأفكار بطريقة ايجابية.

فالتفكير السلبي أحد أهم المعوقات التي تعيق الإنسان عن البناء والتقدم والازدهار، كأن يوحي الفرد لذاته أنه غير قادر أو فاشل أو غير محبوب لدى الآخرين وهناك الكثير من الأفكار والمشاعر السلبية التي يعيشها الفرد، والتي تجعل حياته مليئة بالإحباط والقلق والتشاؤم. لذلك على كل فرد أن يطرد من عقله الأفكار السلبية ويرحب بالأفكار الايجابية البناءة التي تبدل وتغير حياته نحو الأفضل.

وعليه فقد سعت هذه الدراسة إلى البحث في مدى فاعلية التدريب على التفكير الإيجابي للحد من الأفكار السلبية لدى طلاب الصف العاشر الأساسي، خاصة وأن الواقع يشير إلى وجود الكثير من الأفكار السلبية التي يعيشها الطلبة كقلق الاختبار الذي يعتري غالبية الطلبة قبل وأثناء الاختبارات يحد من أدائهم بشكل أفضل، وذلك من خلال التدريب على التفكير الإيجابي لمحاولة التخلص من الأفكار والمشاعر السلبية حول كل من الاختبارات وقدراتهم الشخصية، لاسيما أن هذه الأفكار تتداخل مع قدراتهم على الدراسة واجتياز الاختبار بنجاح.

لذا تسعى هذه الدراسة إلى بناء برنامج تدريبي مستند إلى لتفكير الإيجابي، وإعداده، وتطبيقه على أفراد عينة الدراسة الموزعين إلى مجموعتين؛ تجريبية وضابطة، وتحديد مدى فاعليته في خفض مستوى قلق الاختبار عند الطلبة.

وسعت هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل الآتي:

هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار؟

أهمية الدراسة:

تحاول الدراسة التحقق من أثر برنامج تدريبي مستند للتفكير الإيجابي في التقليل من قلق الاختبار، إذ لم توجد دراسة في الأردن، بحسب اطلاع الباحثة، تناولت التفكير الإيجابي تحديداً كنهج فكري معرفي للحد من الأفكار السلبية التي تؤدي إلى قلق الاختبار. وتكمن أهمية الدراسة في أهمية البحث بأحد أنواع التفكير، وهو التفكير الإيجابي، وكيفية استخدام قوته للتخلص من الأفكار السلبية، التي تشكل سببا رئيسيا لقلق الاختبار. وتبرز أهمية هذه الدراسة العملية كذلك من خلال إعداد الباحثة لبرنامج تدريبي في مستند للتفكير الإيجابي، وتناولها لشريحة من شرائح المجتمع هم (طلبة المدارس)، نتيجة لما يطغى عليهم من أفكار سلبية حول أنفسهم أو حول الاختبارات. ويمكن استخدام هذا البرنامج لطلبة المرحلة الثانوية، أو أية مجتمعات مماثلة للتخلص من قلق الاختبار، ثم تعزيز الأفكار الإيجابية في مجالات الحياة المختلفة.

مصطلحات الدراسة:

سيرد في الدراسة عدد من المصطلحات، وفيما يأتي تعريفاتها الاصطلاحية والإجرائية:

1- **التفكير الإيجابي(Positive thinking):**

التفكير الإيجابي كما يعرفه سليجمان وسسيكزينثمهالي Csikzenthmihalyi, (Seligman &2000) هو مجموعة من الاستراتيجيات للارتقاء بشخصية الفرد، والتي تظهر بدرجات متباينة، كالتفاؤل، والذكاء العاطفي، والقناعة، والكفاءة الذاتية، والقدرة على الإنجاز، والرغبة في تحقيق الذات، والتشجيع على الألفة والمحبة، والانفتاح على الخبرة، والاجتهاد، والحكم الأخلاقي، والإحساس بالجمال، والتسامح، والإبداع، والتطلع نحو المستقبل.

2- **قلق الاختبار(Test Anxiety):**

التعريف الاصطلاحي: حالة من التوتر والاضطراب، يعيشها الطلاب أثناء فترة الاختبارات خوفا من العواقب السلبية المتوقعة أو الفشل فيها، محدثه لهم كثيراً من التغيرات الفسيولوجية والجسدية، بحيث تنقلهم إلى حالة عدم الاستقرار، مما ينعكس سلبا على أدائهم.

التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس قلق الاختبار وأبعاده المختلفة.

3- البرنامج التدريبي (The training program): وهو برنامج تدريبي جماعي، يعرض خلال (12) جلسة تدريبية، في كل منها موضوع محدد، ويقوم على استخدام عدة أساليب وهي: أسلوب الحوار والمناقشة والعصف الذهني والسرد القصصي، بهدف تعريف الطالبات بأهمية التفكير الإيجابي ودوره للتقليل من القلق والتوتر، حيث تدربن في ضوء موضوعات مختارة تتمركز حول قوة التفكير الإيجابي وتأثيره، والعمل على تخليصهن

من الأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليهن، والتي وتحول دون تحقيق أهدافهن وطموحاتهن المستقبلية.

4- حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

1- الحدّ المكاني : مدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية للبنات- لواء بني عبيد- الصريح.

2- الحدّ الزماني: جرت الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2013/2014 م.

3- تتحدد النتائج في مدى تمتع أداة الدراسة بدلالات الصدق والثبات، وتمثيل جميع أبعاد مقياس قلق الاختبار، مع أن المؤشرات الواردة في الدراسة تشير إلى تمتع أدوات الدراسة بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

على الرغم من قلة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي وقلق الاختبار، لكن يتضمن هذا الفصل الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، التي قامت الباحثة بالاطلاع عليها، مقسمةً إلى مجموعتين بحسب موضوعاتها، وارتباط ذلك بمشكلة الدراسة، هما:

1- الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات أخرى.

2- الدراسات التي تناولت قلق الاختبار وعلاقته بمتغيرات أخرى.

الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغيرات أخرى.

في دراسة لريحاني، وحمدي، وأبو طالب (1989) هدفت إلى التوصل للعلاقة القائمة بين كل من الأفكار اللاعقلانية والاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من (559) طالباً من مختلف الكليات في الجامعة الأردنية. توصلت الدراسة أن وجود عدد من الأفكار اللاعقلانية ناتجة عن الظروف الخارجية سبب رئيسي في شقاء الفرد كالاعتقاد المبني على أن قيمة الفرد ترتبط في أن يكون عنصرا فعالا ومنجزا للأعمال المطلوبة منه، وأن تتصف شخصيته بالكمال، قد أسهمت في تفسير التفاوت في الاكتئاب بنسبة 9.5% لدى عينة الدراسة بشكل عام. كما توصلت الدراسة إلى أهمية عقد برامج تربوية وإرشادية للطلبة بهدف تطوير التفكير العقلي المنطقي للوقاية من الاكتئاب.

في دراسة لجيلبريت وأورليك (Gilbert& Orlick, 2002) هدفت إلى تسليط الضوء على عدد من النواحي في الحياة، تبرز من خلالها نجاحات الطلاب وقدراتهم، من خلال تعليمهم مهارات الحياة الإيجابية، وتدريبهم على زيادة قدراتهم الذاتية على الاسترخاء

أثناء مواجهة الضغوطات من خلال تعليمهم استراتيجيات التحكم بتلك الضغوطات. تكونت عينة الدراسة من (123) طالبا، جاؤوا من مختلف الدول والثقافات الأفريقية والأسيوية ودول الشرق الأوسط، حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين؛ الأولى تجريبية احتوت على (60) طالبا، والثانية ضابطة احتوت على (63) طالبا. تشكلت أدوات الدراسة من جهاز لقياس الاسترخاء، من خلال قياس معدل ضربات القلب للطالب قبل تطبيق البرنامج وبعده ، ومقابلات مع أفراد العينة التجريبية بهدف جمع معلومات لمعرفة مدى تأثير البرنامج في الطالب، وبرنامج تدريبي في مهارات الحياة الإيجابية. توصلت الدراسة إلى تمكين الطلاب من استخدام عدد من الاستراتيجيات الإيجابية الفعّالة للتحكم بالضغوطات داخل غرفة الصف وخارجها. وإلى أن تطبيق البرنامج في المدارس نجح في تعليم الطلاب عدداً من السلوكات الإيجابية التي تساعد على الاسترخاء والتخلص من تلك الضغوطات التي تواجههم في الحياة.

وفي دراسة للعنزي (2007) هدفت إلى فحص أثر كل من التدريب على التفكير الإيجابي، والقيادة الذاتية للتفكير الإيجابي، واستراتيجيه التعلم المنظم ذاتيا، بهدف التقليل من ظاهرة التأخر الدراسي عند طلبة الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي على عينة مكونة من(64) طالباً يعانون من التأخر دراسياً، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد، فاشتملت كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على (32) طالبا. واعتمدت الدراسة كلاً من اختبار المصفوفات المتتابعة (رافن)، واختبار تحصيلي في اللغة العربية للصف الرابع الابتدائي بدولة الكويت، ومقياس استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها وجود أثر دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لاختبار التفكير الإيجابي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. وبين القياس القبلي والبعدي لاختبار التنظيم الذاتي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

في دراسة نيلسون ونايت (Nelson& Knight, 2010)، التي سعت إلى تطوير توظيف الأفكار والمشاعر الإيجابية لعدد من طلاب الجامعة كآلية للحد من قلق الاختبار، ورفع الثقة بأنفسهم وأدائهم. تم فيها اختيار عينة الدراسة وعددهم (300) طالب بطريقة عشوائية. كانت الدراسة تجريبية؛ حيث طلب من كل طالب التفكير بطريقة إيجابية كتابة الخبرات الشخصية الناجحة التي مروا بها، للحصول على فوائد عدة، مقارنة بالمشاركين الذين كتبوا الروتين اليومي الذي يعايشونه. توصل الباحثان إلى حقيقة تأثر العينة الأولى بالتفكير الإيجابي بحيث أصبحوا أكثر إيجابية وأقل سلبية، وظهروا أكثر تفاؤلاً وأقل قلقاً بالاختبار، إذ أدركوا أنهم بإزاء اختبارهم أمام تحدٍ وليس تهديداً، وهذا مكنهم من خوضه بثقة، مما ترتب عليه التفوق في الأداء.

أما دراسة هوغندورن وزملائه (Hogendoorn et al., 2011) فقد هدفت إلى المقارنة بين الطلبة الذين يعانون من القلق والذين لا يعانون من القلق في مظاهر التفكير الإيجابي والسلبي. تكونت عينة الدراسة من (432) طفلاً، تتراوح أعمارهم ما بين (8–18) سنة، موزعين إلى مجموعتين: الأولى (139) طفلاً يعانون من اضطرابات القلق، والثانية (293) طفلاً لا يعانون من القلق. واعتمدت الدراسة على إجراء مقابلات مع الأطفال وذويهم من قبل علماء نفس ذوي خبرة، حيث قام الأطفال بملء استبانه تحت إشراف المختصين، وكان على الأهل الإجابة عن أسئلة ديمغرافية تتعلق بهم. توصلت الدراسة إلى أن الأطفال القلقين امتازوا بكثرة الأفكار السلبية وقلة الأفكار الإيجابية في عقولهم، مقارنة بالأطفال الذين لا يعانون من سمة القلق، وإلى أن النقص في الأفكار الإيجابية هو أكثر من مجرد ظاهرة إضافية تسبب القلق، إنما هي ظاهرة تستحق أن تأخذ مكاناً مهماً عند دراسة القلق ومعرفة أسبابه.

أما دراسة الوقاد (2012) فقد سعت إلى التنبؤ بكل من التفكير الإيجابي/ السلبي من خلال المعتقدات المعرفية والفاعلية الذاتية، طبقاً لنموذج شومير(معتقدات حول التعلم، معتقدات حول المعرفة)، وفاعلية الذات، طبقا لنموذج باندورا (توقعات الفاعلية الذاتية، توقعات النتائج)، عند عينة من طلاب الجامعة. اشتملت عينة الدراسة على (400) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة (بنها)، كما تضمنت أدوات الدراسة استبانة للأفكار اللاشعورية الإيجابية للتعرف على الأفكار الإيجابية /السلبية عند عينة الدراسة، ومقياساً للمعتقدات المعرفية ، ومقياس فاعلية الذات العامة. توصلت الدراسة إلى أن هناك أثراً دالاً إحصائيا للمعتقدات المعرفية، وفاعلية الذات في التفكير بصورة إيجابية، عند عينة الدراسة، وهذا يدل على قوة كل من المعتقدات المعرفية وفاعلية الذات في زيادة قدرة الطلاب على التفكير بطريقة إيجابية .

وفي دراسة لسايس (2012) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية "ألبرت إليس" في التفكير العقلاني في مستوى الضغوط النفسية وأساليب التدبير فيها، والى التوصل إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك وما هي أكثر أساليب التدبير المستخدمة من قبلهم. تكونت عينة الدراسة من (40) طالبا وطالبة من جامعة اليرموك الملتحقين ببرنامج التربية العملية. تضمنت أداة الدراسة مقياس لقياس مستوى الضغوط النفسية، وبرنامج تدريبي مطور بالاستناد إلى نظرية "اليس" في التفكير العقلاني.

توصلت الدراسة إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي في تقليل كل من الضغوط النفسية وتحسين أساليب التدبير المستخدمة لدى طلبة جامعة اليرموك. بالمقابل عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لجنس الطالب. كما توصلت الدراسة إلى أكثر أساليب التدبير استخداما لديهم على النحو التالي: الإنكار، التخيل، التفكير العقلاني، حل المشكلة، الفكاهة والترفيه، الرجوع إلى الدين

2 – الدراسات التي تناولت قلق الاختبار وعلاقته بمتغيرات أخرى.

في دراسة فرح، والعتوم، والعلي(1993)، فقد هدفت إلى معرفة العلاقة القائمة بين كل من الأفكار العقلانية واللاعقلانية من ناحية، وقلق الاختبار من ناحية أخرى، عند طلبة الثانوية العامة في مدينة إربد، ومعرفة مدى تأثير نوعية كل من الجنس والتخصص الأكاديمي في ظهور قلق الاختبار عند الطلبة. تكونت عينة الدراسة، التي تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية من (292) طالبا وطالبة، موزعين إلى (138) طالباً و(154) طالبة. ولجأ الباحثون إلى استخدام أداتين في هذه الدراسة، هما: اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية الذي أعده سليمان الريحاني، ومقياس (سوين) لقلق الاختبار. أظهرت الدراسة وجود علاقة دالة إحصائيا بين تفشي الأفكار اللاعقلانية عند عينة الدراسة ودرجاتهم على قلق الاختبار، وأن هناك فروقاً بحسب الجنس والتخصص الأكاديمي على درجة ظهور مستوى القلق، حيث أظهرت الإناث قلقاً أكثر من الذكور، وحاز طلبة التخصص الأدبي مستوى من القلق أكثر، مقارنة بسائر التخصصات الأكاديمية الأخرى.

أما دراسة الحموري(1995)، هدفت إلى الكشف عن استراتيجيه العلاج بالقراءة في التقليل من قلق الاختبار لدى عينة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك. تضمنت عينة الدراسة (55) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس تم اختيارهم من عينة استكشافية تكونت من (329) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس حصلوا على أعلى درجات في مقياس سارسون لقياس قلق الاختبار. حيث تم توزيع عينة الدراسة إلى مجموعتين ضابطة(27) وتجريبية(28). تكونت أداة الدراسة من كتيب لعلاج قلق الاختبار من إعداد الباحث، ومقياس قلق الاختبار لسارسون. توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى قلق الاختبار لدى العينة التجريبية بعد

المعالجة ولفترة زمنية طويلة مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للمعالجة فقد حققت مستوى مرتفع من قلق الاختبار.

وفي دراسة أجرتها الرشيدي(2004)، هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين قلق الاختبار وكل من مفهوم الذات والتحصيل الدراسي عند طلاب المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة المختارة عشوائياً في مدينة المجمعة من (200) طالب في المرحلة الثانوية. وقد لجأت الباحثة إلى استخدام مقياس قلق الاختبار من إعداد شعيب(1988)، ومقياس آخر لمفهوم الذات من إعداد الصيروفي (1987). توصلت الدراسة إلى أنه بزيادة قلق الاختبار يقل كل من مفهوم الذات ومستوى التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الثانوية، وهذا يشير إلى وجود علاقة عكسية بينهما. كما أظهرت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في قلق الاختبار، تعزى إلى اختلاف مفهوم الذات عند الطلبة، لصالح ذوي مفهوم الذات المتدني. وبأن هناك فروقا دالة إحصائيا في التحصيل تعود إلى الاختلاف في مستوى ظهور القلق، لصالح ذوي القلق المنخفض.

أما دراسة سايحي (2004) التي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي "مهارات الاختبار " في التقليل من مستوى قلق الاختبار، وتطوير مستوى التحصيل الدراسي. احتوت عينة الدراسة على (28) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي، تراوحت أعمارهن بين (16–18) سنة من مدارس ثانوية عدة، تقع بمنطقة (ورقلة) في الجزائر، تم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ الأولى تجريبية، والثانية ضابطة، وتجدر الإشارة إلى اختيار عينة من(109) طالبات حصلن على درجات مرتفعة على مقياس قلق الاختبار. توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تقليل مستوى قلق الاختبار عند عينة الدراسة، وعدم فاعليته في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لديهن إلا بمستوى قليل.

وفي دراسة للكحالي (2005)، هدف من خلالها إلى معرفة مدى العلاقة القائمة بين مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار والتحصيل الدراسي، ومدى تأثير كل من الجنس والتخصص عليهما. تم اختيار عينة قوامها(500) طالبا وطالبة عشوائياً، وزعت بطريقة غير متكافئة على النحو الآتي: (256) طالب و(244) طالبة، تابعين لمدارس منطقة الباطنة شمال. أما أدوات الدراسة فقامت على مقياسين: هما، مقياس مفهوم الذات الأكاديمي من إعداد الباحث، ومقياس قلق الاختبار لنبيل الزهار. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين قلق الاختبار وكل من مفهوم الذات الأكاديمي، والتحصيل الدراسي. ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي. وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الاختبار لمتغيري الجنس والتخصص، تعزى لصالح الإناث، وطلبة التخصص العلمي.

أما دراسة الرعود (2008)، التي هدف من خلالها إلى تطوير برنامج علاجي سلوكي لتخفيض من مستوى القلق، وتحسين سلوك التلعثم لدى الراشدين، استنادا إلى النظرية السلوكية. تكونت عينة الدراسة، التي تم اختيارها عشوائياً، من (50) فرداً راشداً من مراجعي عيادة النطق في مدينة الحسين الطبية، حيث تم تشخيصهم بحسب أدائهم في اختبار شدة التلعثم على أنهم يعانون من التلعثم. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ ضابطة وتجريبية، متساويتين في العدد، يحتوي كل فيهما (25) فردا. اشتملت أدوات الدراسة على مقاييس عدة هي: مقياس شدة التلعثم المطور، ومقياس مستوى القلق، بالإضافة إلى برنامج علاج سلوكي لخفض مستوى القلق عند الراشدين ذوي التلعثم، من إعداد الباحث. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين مستوى القلق ومستوى التلعثم، وأظهرت الدراسة أيضا فاعلية للبرنامج العلاجي في خفض مستوى القلق عند أفراد عينة الدراسة.

وفي دراسة أبو عزب (2008) هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق الاختبار عند طلبة مرحلة الثانوية العامة بمحافظة غزة، بالإضافة إلى معرفة مدى أثر عدد من المتغيرات النفسية والديمغرافية في مستوى درجة القلق عندهم. تشكلت عينة الدراسة من (30) طالبا، ممن سجلوا أعلى درجات على مقياس قلق الاختبار، تم توزيعهم إلى مجموعتين بالتساوي، تضم المجموعة التجريبية (15) طالبا، والمجموعة الضابطة (15) طالبا. اشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق الاختبار من إعداد الباحث، والبرنامج الإرشادي لخفض قلق الاختبار من إعداد الباحث أيضاً. توصلت الدراسة إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لقلق الاختبار عند طلاب المرحلة الثانوية في محافظة غزة تعزى إلى كل من متغير الجنس، لصالح الإناث، وإلى المستوى التعليمي للأب، وإلى متغير السكن، ومتغير حجم أفراد العائلة. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض قلق الاختبار.

أما دراسة عبود(2013) فقد هدفت إلى قياس أثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيض من قلق الاختبار وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي. تكونت عينة الدراسة من (186) طالبا في الصف العاشر من محافظة عجلون، كما تضمنت أدوات الدراسة مقياس قلق الاختبار لسبيلبيرجر، ومقياس فاعلية الذات الأكاديمية. توصلت الدراسة أن تدريب الطلبة على المهارات الدراسية والتقليل من الحساسية المنتظم يقلل من قلق الاختبار ويستمر لفترة طويلة، في حين لم تستمر فاعلية البرنامج التدريبي على المهارات الدراسية في التقليل من قلق الاختبار.

تعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت كل من التفكير الإيجابي وقلق الاختبار بحيث:

وضحت أهمية توظيف المشاعر والأفكار توظيفاً إيجابياً إيجابي للتقليل من القلق والضغوطات النفسية، وهذا ما أظهرته دراسة هوغندورن وزملائه (Hogendoorn et al., 2011)؛ دراسة لجيلبريت واورليك (Gilbert& Orlick, 2002)؛ ودراسة نايت ونيلسون (Knight & Nelson, 2010).

- أشارت إلى دور الأفكار العقلانية واللاعقلانية، ومدى في تأثيرهما على مستوى قلق الاختبار، وهذا ما ظهر في دراسة فرح وآخرون (1993).
- أشارت إلى وجود علاقة ما بين الأفكار السلبية وقلق الاختبار، وهذا ما تؤكده دراسة هوغندورن وزملائه(Hogendoorn et al., 2011).

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، لم تجد، على حد علمها، دراسة عربية أو أجنبية تناولت أثر برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في التقليل من قلق الاختبار كبرنامج تدريبي، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، إذ تضيف فكرة تدريب الطلبة على استخدام التفكير الإيجابي والعمل على تخليصهم من الأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليهم، والتي تنعكس سلبا على حياتهم. حيث تنطلق فكرة هذا البرنامج من خلال تدريب الطالبات على التفكير الإيجابي، والسيطرة على التفكير السلبي في مختلف مواقف الحياة، بما في ذلك التعامل مع الاختبارات.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفا لعينة الدراسة، وأدواتها، وطرق التحقق من صدقها وثباتها. وتضمن وصفا لإجراءات تطبيق الدراسة، ومتغيراتها، والمنهجية المستخدمة فيها، مضافاً إلى ذلك المعالجات الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات واستخلاص النتائج.

أفراد الدراسة:

تكوّن أفراد الدراسة من (60) طالبة من الصف العاشر الأساسي، من مدرسة أسماء بنت أبي بكر الثانوية للبنات، التابعة لمديرية تربية بني عبيد. إذ اختيرت المدرسة بالطريقة الميسرة، في ضوء موافقة الإدارة المدرسية على التعاون في تطبيق الدراسة، ثم اختيرت شعبتان عشوائيا من أصل ثلاث شعب، لتكون إحداهما المجموعة التجريبية، والأخرى ضابطة، بواقع (30) طالبة في المجموعة.

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في تحقيق أغراض الدراسة إلى أداتين، الأولى: مقياساً لقلق الاختبار، والثانية: برنامجاً تدريبياً في التفكير الإيجابي. كلاهما من إعداد الباحثة، وفيما يأتي وصف تفصيلي لهاتين الأداتين:

1- مقياس قلق الاختبار:

رجعت الباحثة إلى الأدب النظري، والدراسات السابقة، وبعض المقاييس السابقة، مثل : مقياس قلق الاختبار لأبو العزب(2008)؛ ومقياس ريحاني(1985)؛ ومقياس زهران(1999)؛ ومقياس الزواهره(2006)؛ ومقياس الطيب(1997)؛ ومقياس علي وزملائه(2009)؛ ومقياس المالكي(1992)؛ ومقياس مساعدة (2010)؛ (Cassady(2002؛

Sarason (1980)، ثم قامت الباحثة ببناء المقياس بالإستعانه بفقرات تلك المقاييس الملائمة لعمر الطالبات والمحققة لأغراض الدراسة.

وصف المقياس:

يتكون المقياس بصورته الأولية من (79) فقرة تتعلق بقلق الاختبار، وتعبر تلك الفقرات عن محاور عدة تظهر نتيجة قلق الاختبار، هي: المحور النفسي، والاجتماعي، والجسمي، والمعرفين، حيث تم توزيع فقرات المقياس على المحاور كما في الملحق رقم (3).

صدق وثبات المقياس:

1- صدق المحتوى:

بعد إعداد المقياس بصورته الأولية، تم عرضة على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المختصين في مجال علم النفس التربوي، بهدف تحكيم الأداة، من حيث مدى انتماء فقرات المقياس إلى بعد الدراسة، ومدى انتماء الفقرات إلى البعد الذي تنتمي إليه، والصياغة اللغوية للفقرات. ثم الأخذ بملحوظات المحكمين حول المقياس، وأجريت تعديلات على عدد من الفقرات بناء لتلك الملحوظات، حيث اعتمدت الباحثة في قبول الفقرة على اتفاق (80%) من المحكمين، فتم حذف (27) فقرة وتعديل (12) فقرة ليصبح عدد الفقرات النهائية(52)فقرة.

2- صدق البناء:

لحساب صدق البناء، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عشوائية؛ للتأكد من صدق وثبات المقياس، مكونة من (50) طالبة من طالبات الصف العاشر الأساسي (من غير عينة الدراسة)، فاختيرت شعبتان عشوائيتان من الصف العاشر في مدرسة الصريح الثانوية للبنات، احتوت كل منهما على (25) طالبة، حُسبت معاملات الارتباط بين الفقرة

والمقياس عموماً، وبين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه. واعتمدت الباحثة معيارين لقبول الفقرة، هما: الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية، وأن لا يقل معامل الارتباط عن (0.20).

وقد تبين أن معاملات الارتباط بين الفقرة وكل من المقياس ككل والبعد الذي تنتمي إليه، كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (a=0.05). فقد تراوحت القيم بين علامة الفقرات والعلامة الكلية بين (0.31–0.83)، باستثناء فقرة 11 (0.039)، وفقرة 21 (0.18)، حيث حُذفتا من المقياس لعدم تحقيقهما المعايير، ليصبح عدد فقرات المقياس (50) فقرة. كما تراوحت قيم الارتباط بين علامة الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه بين(38. - 86.).

3- الصدق التلازمي:

اُستخرج الصدق التلازمي للاختبار من خلال تطبيق مقياس قلق الاختبار، الذي أعده أبو العزب(2008) في دراسته، حيث تم اختياره بعد الاطلاع على كثير من المقاييس المتعلقة بقلق الاختبار لأسباب عدة، هي:

1- أن مقياس أبو العزب يعتمد على أربعة أبعاد رئيسية أُعتمدت نفسها في المقياس المعد من الباحثة وهي: (البعد النفسي- البعد الاجتماعي- البعد الجسمي- البعد المعرفي).

2- يتكون مقياس أبو العزب من (52) فقرة، فهو قريب جدا من المقياس المعد المكون من (50) فقرة.

3- نظرا لملائمة تطبيقه على طلبة المدارس الأردنية.

وبعد تطبيق المقياس، تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والمقياس الكلي لأداتي الدراسة، فأشارت النتائج إلى أن الارتباطات إيجابية وذات دلالة إحصائية، ما يشير إلى صدق المقياس المستخدم. و يوضح الجدول رقم (1) معامل الارتباط بين كل بعد للمقياسين والعلامة الكلية.

جدول رقم (1) يوضح صدق معامل الارتباط بين المقياسين حسب الأبعاد والدرجة الكلية

البعد	معامل الارتباط
البعد النفسي	0.88
البعد الاجتماعي	0.53
البعد الجسمي	0.72
البعد المعرفي	0.71
المقياس ككل	**0.92**

ثبات المقياس:

حسبت الباحثة ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية نفسها؛ لغاية الصدق، بطريقتين؛ هما طريقة كرونباخ الفا. و يوضح الجدول رقم (2) معاملات كرونباخ الفا، حيث يظهر أن معاملات الثبات جيدة، وأن الأداة مناسبة لهذا الغرض.

جدول رقم (2) يوضح معاملات كرونباخ الفا.

الأبعاد	معامل ارتباط كرونباخ الفا
البعد النفسي	.88
البعد الاجتماعي	.79
البعد الجسمي	.86
البعد المعرفي	.88
المقياس الكلي	**.95**

تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (50) فقرة تتعلق بقلق الاختبار، ويتبعها خمسة بدائل، هي: بدرجة كبيره جدا– بدرجة كبيرة – بدرجة متوسطة – بدرجة قليلة – بدرجة قليلة جدا. والمطلوب من كل طالبة قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بدقة ووضوح، وضع علامة(×) تحت الدرجة التي تراها مناسبة لها. ويصحح المقياس بإعطاء الطالبة درجة محددة وثابتة ومرتبطة بالبديل الذي يتم اختياره، حيث تم إقران كل بديل بدرجة محددة، هي: بدرجة كبيره جدا (5)، بدرجة كبيرة (4)، بدرجة متوسطة(3)، بدرجة قليلة (2)، بدرجة قليلة جدا(1).

2- البرنامج التدريبي:

هو برنامج تدريبي جماعي، يهدف إلى تعريف الطالبات بأهمية التفكير الإيجابي في حياتهن والتخلص من التفكير السلبي. حيث تم تدريب الطالبات في ضوء موضوعات مختارة، تتمركز حول: قوة التفكير الإيجابي وتأثيره ، والعمل على تخليصهن من الأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليهن. ويشتمل البرنامج على عدد من الجلسات التدريبية تتضمن كل جلسة موضوعاً مختاراً.

وقد تم بناء محتوى البرنامج على المادة النظرية المعدة من قبل الباحثة، والمقدمة إلى الطالبات، التي عرضت بالاعتماد على عدد من الاستراتجيات والأساليب المتنوعة المهمة والملائمة، التي تحقق الغاية من هذا البرنامج، وهي تنمية التفكير نحو الإيجابية. وقد جاءت مستندة إلى الاتجاه المعرفية، ومتسمة بالبساطة والسهولة أثناء التطبيق.

اطلعت الباحثة على عدد من المراجع، والدراسات السابقة، والبرامج، ذات الصلة بموضوع الدراسة. ثم قامت بتصميم عدد من الجلسات واقتراحها وتطبيقها، بحيث تتضمن

كل جلسة موضوعاً محدداً يتعلق بالتفكير الإيجابي، ثم تدريب الطالبات عليه. واستهلت كل جلسة بتمهيدٍ للموضوع، واحتوت أغلب الجلسات على قصة تجسد الموضوع المعروض؛ بهدف توضيحه، وتشويق الطالبات، لفهم الموضوع فهماً أفضل. ويحتوي البرنامج كذلك على أوراق عمل وأنشطة، تتعلق بموضوع الجلسة. ثم يجري في نهاية كل جلسة تقويم لمجرياتها.(انظر الملحق رقم(1)).

صدق البرنامج:

بعد انتهاء الباحثة من إعداد البرنامج التدريبي، عُرض على ثلاثة محكمين مختصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، للتأكد من صدق المحتوى, فأبدى المحكمون ملحوظاتهم على أهداف البرنامج ومحتواه ، والصياغة اللغوية، وملاءمة عدد الجلسات، والفترة الزمنية اللازمة لتحقيق أهداف الجلسة. حيث أجمع المحكمون على ملاءمة البرنامج وجاهزيته للتطبيق، وقدموا عدداً من الملحوظات على البرنامج، فأخذت الباحثة بها، وعملت على تعديلها؛ ليخرج البرنامج بصورته النهائية.

إجراءات تطبيق الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

1- نسّقت الباحثة مع مديرية التربية والتعليم في محافظة إربد- لواء بني عبيد للحصول على الموافقة بشأن تطبيق الدراسة.

2- نسقت الباحثة مع المدرسة التي ستطبق فيها الدراسة بشأن تقديم التسهيلات اللازمة لإنجاح الدراسة، وقامت الباحثة بزيارة تمهيدية للمدرسة، والتقت بمديرة المدرسة، وعرضت موضوع الدراسة، وأعلمتها بفئة الطالبات اللواتي سيخضعن للبرنامج التدريبي، وأعطتها التعليمات الواجب إتباعها أثناء تطبيق البرنامج.

3- وزعت عينة الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين؛ تجريبية – ضابطة.

4- طُبق مقياس قلق الاختبار، (الاختبار القبلي)، على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

5- عُقد لقاء تمهيدي للمجموعة التجريبية، ليسهم في بناء علاقة جيدة بين الباحثة والطالبات، وفي تعريف الطالبات بالبرنامج التدريبي ومحتواه، والغاية المرجوة منه، والاتفاق على مكان اللقاءات ومواعيدها، وضرورة الالتزام بها.

6 نفذت جلسات التدريب، وعددها(12) جلسة تدريبية، منذ بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2013/2014. وقد تراوحت مدة كل جلسة بين(50-60) دقيقة، بواقع ثلاث لقاءات أسبوعياً، كما تم تطبيق البرنامج في حصص التربية الفنية والرياضية والمهنية.

7– بق مقياس قلق الاختبار (الاختبار البعدي)، على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

8– عد انتهاء الجلسات التدريبية، طبق اختبار المتابعة للمجموعة التجريبية بعد ستة أسابيع من الاختبار البعدي.

متغيرات الدراسة:

1– **المتغير المستقل:** برنامج تدريبي مقترح باستخدام التفكير الإيجابي عند الطلبة.

2– **المتغير التابع:** قلق الاختبار.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وفق تصميم قبلي بعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة، تخضع كلتاهما لاختبار قبلي، ثم يتم تدريب المجموعة التجريبية على البرنامج التدريبي، وفي النهاية تخضع المجموعتان لاختبار بعدي. ويمكن التعبير عن هذا التصميم بالرموز الآتية:

EG1R: O1 X O2 – O3

CG2R: O2 –O1

EG1: المجموعة التجريبية

CG2: المجموعة الضابطة

O1 : الاختبار القبلي

O2: الاختبار البعدي

O3:الاختبار التتبعي

X: البرنامج التدريبي

R: تعيين عشوائي للشعب

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن سؤال الدراسة، حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغير التابع بحسب المجموعة، واستخدم تحليل التباين المصاحب(ANCOVA)؛ للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين. كما استخدم اختبار– ت للمقارنة بين المجموعات والاختبار البعدي والتتابعي.

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة، التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار عند عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي، وسيتم عرض النتائج بالاعتماد على السؤال الرئيسي للدراسة:

هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار؟

للإجابة عن السؤال, فقد استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات على مقياس قلق الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية. كما هو موضح في الجدول رقم (3).

جدول رقم (3) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات قلق الاختبار في القياسين القبلي والبعدي تبعا لمتغير المجموعة

المجموعة	العدد	القبلي: المتوسط الحسابي	القبلي: الانحراف المعياري	البعدي: المتوسط الحسابي	البعدي: الانحراف المعياري
التجريبية	30	3.29	0.427	2.08	0.196
الضابطة	30	3.45	0.455	3.34	0.551

يظهر من الجدول رقم (3) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاختبار درجات قلق الاختبار على القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة. ويُلحظ أن مستوى قلق الاختبار القبلي عند المجموعة التجريبية كان(3.29), مقارنة بالقياس البعدي الذي انخفض فيه

متوسط قلق الاختبار إلى (2.08) , أما المجموعة الضابطة في القياس البعدي فقد كان متوسط قلق الاختبار فيه منخفضاً قليلاً حيث بلغت (3.34), مقارنة بالقياس القبلي حيث كانت (3.45). وللكشف عن الفروق بين المجموعتيين على القياس البعدي فقد استخدم تحليل التباين المصاحب(ANCOVA)؛ لمراعاة الفروق القبلية بين المجموعتين. كما هو موضح في الجدول رقم (4).

جدول رقم (4): نتائج تحليل التباين المصاحب الأحادي للكشف عن أثر المجموعة على درجات قلق الاختبار

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"f" قيمة	الدلالة الإحصائية
المجموعة	21.418	1	21.418	131.596	0.001
القبلي	0.648	1	0.648	3.982	0.051
الخطأ	9.277	57	0.163		
المجموع المصحح	33.588	59			

يظهر من الجدول رقم (4):

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) تعزى إلى متغير المجموعة في مستوى اختبار قلق الاختبار في القياس البعدي, حيث بلغت قيمة (f) (131.596) وبدلالة إحصائية (0.001)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (2.08)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.29)، وهذا يدل على انخفاض قلق الاختبار للمجموعة التجريبية في القياس البعدي؛ نتيجة تأثير البرنامج التدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي.

ولتأكيد فاعلية البرنامج فقد أجري اختبار "ت" (Paired Sample T. Test) للعينات المترابطة ؛ للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة على مقياس قلق الاختبار، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

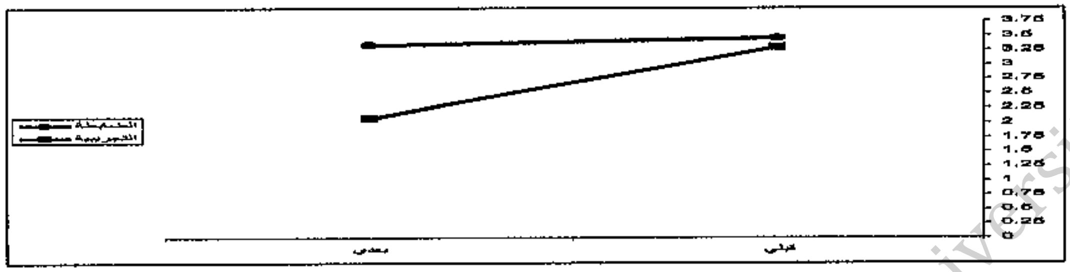
جدول رقم (5): نتائج اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة (التجريبية والضابطة) على مقياس قلق الاختبار.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الضابطة	قبلي	3.45	0.455	1.148	29	0.260
	بعدي	3.34	0.551			
التجريبية	قبلي	3.29	0.427	13.112	29	0.001
	بعدي	2.08	0.196			

يظهر من الجدول رقم(5) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية لمقياس قلق الاختبار بين القياسين القبلي والبعدي(p=0.001، t=13.122) وهذا يقدم دليلاً إضافياً على كفاءة البرنامج التدريبي للحد من قلق الاختبار عند طالبات الصف العاشر الأساسي في المجموعة التجريبية.
- **عدم** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مقياس قلق الاختبار للمجموعة الضابطة، حيث بلغت قيمة (t) للمجموعة الضابطة (1.148) بدلالة إحصائية (0.26)، ما يعني عدم انخفاض مستوى قلق الاختبار عند المجموعة التي لم يطبق عليها البرنامج، ما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي الذي خفض من نسبة قلق الاختبار عند المجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويوضح الشكل البياني (1) الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية, لاختبار قلق الاختبار في الاختبارين القبلي والبعدي.



الشكل (1)

يبين الرسم البياني أن هناك فروقاً ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على القياسين القبلي والبعدي لاختبار قلق الاختبار.

اختبار المتابعة:

وللتأكد من ثبات فاعلية البرنامج التدريبي في الحد من درجات قلق الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية، فقد تم إجراء اختبار تتابعي للعينة التجريبية على مقياس قلق الاختبار بعد مرور ستة أسابيع على التدريب على البرنامج، وتم كذلك إجراء اختبار "ت" (Paired Sample T. Test) للعينات المترابطة؛ للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق الاختبار، والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

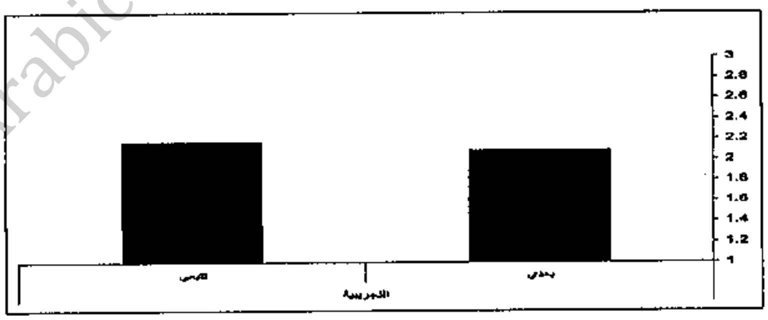
جدول رقم (6): نتائج اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس قلق الاختبار.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية	بعدي	2.081	0.196	1.257	29	0.219
	تتبعي	2.167	0.312			

يظهر من الجدول رقم (6) ما يأتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية لمقياس قلق الاختبار بين القياسين البعدي والتتبعي، حيث بلغت قيمة "ت" (1.257)، بدلالة إحصائية (0.219)، ما يشير إلى استمرار التحسن الذي أحرز في خفض مستوى القلق عند طالبات المجموعة التجريبية, وهذا يدل على فاعلية هذا البرنامج وكفاءته في الحد من قلق الاختبار، حتى بعد تطبيقه، وبقاء أثره في الطالبات مستقبلاً.

ويوضح الشكل البياني (2) الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية, لاختبار قلق الاختبار في الاختبارين البعدي والتتبعي.



الشكل (2)

يبين الرسم البياني أن هناك فروقاً ظاهرية بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لاختبار قلق الاختبار.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي تهدف إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار عند طالبات الصف العاشر الأساسي، وتفسير هذه النتائج، ثم تقديم بعض التوصيات. وقد تم مناقشة النتائج على النحو التالي:

مناقشة نتائج السؤال الرئيسي: هل يوجد أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في التقليل من قلق الاختبار عند عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي؟

أشارت نتائج الدراسة إلى اختلاف المتوسطات الحسابية المعدلة لاختبار قلق الاختبار تبعا لمتغير المجموعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاختبار قلق الاختبار البعدي عند العينة الضابطة (3.34)، مقارنة بالمتوسط الحسابي المتعلق بالقياس البعدي للعينة التجريبية وهو(2.08). وأشارت نتائج تحليل التباين إلى أن الفروق في المتوسطات الحسابية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، حيث جاءت لصالح أفراد العينة التجريبية.

وتعـزى هذه النتيجة إلى التغير في طريقة التفكير عند الطالبات نحو الايجابية، والتقليل من التفكير السلبي، الذي يعد أحد معوقات قدرة الطالب على النجاح، لاسيما أن قلق الاختبار يكمن في الأفكار السلبية. عليه فقد انعكست طريقة التفكير الايجابية عليهن فأصبحن ينظرن إلى الأشياء ويفكرن فيها بطريقة الإيجابية.

كما تعزى هذه النتيجة إلى فهم الطالبات وإدراكهن للأثر غير المحمود للأفكار السلبية، في إثارة الخوف من الأداء والفشل في الاختبارات، واستبدال التفاؤل بها، واستخدام التأكيدات والعبارات الإيجابية، والسيطرة على التفكير بأسلوب إيجابي في شتى مجالات الحياة، وما يؤدي إليه ذلك من تحول التفكير المليء بالأحداث والمواقف السلبية إلى تفكير غني بالمواقف

الإيجابية. وهذا حقق لهن ترشيداً وخفضاً في ظاهرة قلق الاختبار، من خلال إكسابهن عدداً من المهارات الايجابية، التي تساعد على تنحية الأفكار السلبية التي تسهم في الحد من قلق الاختبار، وكيفية تنظيم الوقت وإدارته جيداً، بما يضمن تحقيق الاستفادة القصوى منه.

وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع الطالبات اللواتي خضعن للتدريب على جلسات البرنامج قد تأثرن بهذا التدريب، و يشير هذا إلى تحقيق أهداف البرنامج المرجوة منه، لاسيما فيما يتعلق بجانب التعامل الإيجابي مع الاختبارات. وذلك باللجوء إلى التعامل مع عدد من المهارات والاستراتجيات الإيجابية للتغلب على الأفكار السلبية المتعلقة به واكتسابها، والتي يشعر بها الطلبة عادة نتيجة لقلق الاختبار، حيث تتمركز حول كل من الاختبارات والطلبة أنفسهم. فإما أن يطغى القلق حول أدائهم المتعلق بمادة الاختبار، أو التفكير في العواقب السلبية المحتملة في حال الفشل بعد تأدية الاختبار، أو نتيجة لمقارنة الطالب نفسه بالآخرين. وهذا ما يولد عند الطلبة مشاعر سلبية عادة كالقلق والعصبية والاكتئاب، والارتباك وعدم التركيز، والغضب، والاستياء من التقدم للاختبار. وتتداخل هذه الأفكار والمشاعر مع قدرتهم على الدراسة، واجتياز الاختبار تالياً تحت مظلة القلق.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة، كدراسة هوغندورن وزملائه (Hogendoorn et al., 2011)، ودراسة نايت ونيلسون(Knight & Nelson, 2010)، حيث أشارت تلك الدراسات إلى أن حالة القلق التي يعيشها الطلبة مرتبطة بكثرة الأفكار السلبية والأفكار اللاعقلانية، وقلة الأفكار الإيجابية والعقلانية ، وأشارت كذلك إلى أهمية توظيف الأفكار والمشاعر الإيجابية كآلية للحد من قلق الاختبار.

وتؤكد النتائج حول فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في التغير من طريقة التفكير عند الطالبات نحو الإيجابية، وذلك بالاعتماد على عدد من الاستراتيجيات والطرائق المستخدمة لتحقيق الغاية من البرنامج، التي سعت إلى تدريب الطالبات على التفكير بطريقة إيجابية، بالإضافة إلى السيطرة على التفكير السلبي في مختلف مواقف الحياة، بما في ذلك التعامل مع الاختبارات. كما حقق التدريب على جلسات البرنامج الرغبة عند الطالبات في التعرف على ذواتهن، وما يؤدي إلى ذلك من بناء صورة إيجابية مناسبة لها، وإلى إكساب الطالبات عدداً من السلوكيات الإيجابية خلال اليوم لتحقيق يوم ناجح، وتعلم إدراك المشكلة بطريقة إيجابية. يضاف إلى ذلك إدراكهن أهمية اللجوء إلى استخدام العبارات الإيجابية في حياتهن، والارتباط بأفراد إيجابيين، والتركيز على ما تعكسه التصورات بطريقة إيجابية للأحداث.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أيضا إلى تنوع الأساليب التي استخدمتها في تطبيق البرنامج، كالعصف الذهني والتي تعتبر من أفضل وأكثر الاستراتيجيات قوة في تنمية التفكير الإبداعي كما أنها تعمل على تخطي حاجز التفكير الاعتيادي للفرد وإيجاد الكثير من الأفكار المتنوعة، وإستراتيجية الحوار والمناقشة التي تعد من أهم الأساليب التي تساعد في تنمية التفكير لدى الطالبات لأنها تحقق لهن الفرصة لسماع أفكار الطالبات والبناء عليها أفكار جديدة. أما إستراتيجية السرد القصصي فتعد من استراتيجيات التفكير التي تعمل على تنمية التفكير من خلال مواقف وردت في القصة وهذا يستثير تفكير الطالبات ويجعل لديهن القدرة على التفكير بطرق مجردة. وأخيراً إستراتيجية التمثيل التي تعتبر من استراتيجيات التفكير التي تشجع الطالبات على تخيل مواقف جديدة تتناسب مع الموقف (أبو جادو ونوفل، 2010).

كما تضمن تطبيق جلسات البرنامج توزيع أوراق عمل احتوت على عدد من الأنشطة ذات الارتباط بأهداف موضوع الجلسة، مما أسهم في إخراج الطالبات من الجو المدرسي

الضاغط والمقلق، وإبداله بجو من الهدوء والراحة، لمساعدة الطالبات على التخلص من الأفكار السلبية، لاسيما أنها سبب رئيسي يحول دون تحقيق النجاح والتقدم للكثير من الطلبة.

وترجح الباحثة أن فاعلية البرنامج تعود إلى تركيزها على ربط محتوى البرنامج ومهاراته وأنشطته بحاجات الطالبات واهتماماتهن وقدراتهن، مما مكن الطالبات من استيعاب البرنامج، وحقق لهن الاستفادة القصوى منه. وهذا ما أشارت إليه الطالبات أيضا بأن البرنامج ممتع وسهل ويمكن فهم محتوى جلساته، كما أنهن يمتلكن الرغبة في متابعة مزيد من الجلسات دون الشعور بالملل، لاسيما وأن تلك الجلسات ترتبط بحياتهن اليومية، بحيث أنه لا يقصر في معالجته على ما يحدث داخل المدرسة فقط، بل يركز أيضاً على عدد من السلوكيات الإيجابية التي يجب أن تحدث خارج المدرسة.

أضافت الطالبات كذلك أنه بعد اكتمال تطبيق جلسات البرنامج، أن البرنامج قد زرع في نفوسهن عدداً من السلوكيات الإيجابية كالتسامح، والمحبة، وبث روح التعاون بين الطالبات داخل الغرفة الصفية وخارجها، لتنعكس على المجتمع من حولهن. حيث ظهر ذلك من خلال التغذية الراجعة المرتبطة بالجلسة الختامية وهنا تظهر قوة تأثير البرنامج التي انعكست إيجابيا على الطالبات. حيث عمل على تعريف الطالبات بكيفية تغذية عقولهن بصور وأفكار إيجابية تساعدهن في تحقيق أهدافهن، وإحراز عديد من النجاحات، مقارنة بما كن سيحققنه في حال الاستسلام للواقع السلبي المسيطر غالبا عليهن.

ويجدر بالذكر أنه تم إجراء اختبار تتبعي لبيان فاعلية استمرارية أثر البرنامج بعد التطبيق، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى اختلاف المتوسطات الحسابية لاختبار قلق الاختبار للمجموعة التجريبية، فبلغ المتوسط الحسابي لاختبار قلق الاختبار البعدي عند العينة التجريبية

(2.081)، مقارنة بالمتوسط الحسابي المتعلق بالقياس التتبعي للعينة التجريبية وهو (2.167)، وعليه فإن نتائج الدراسة تظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في تخفيض قلق الاختبار بين القياسين البعدي والتتبعي. وهذا يشير إلى استقرار فاعلية تأثير البرنامج التدريبي إلى ما بعد التطبيق، تالياً استمرار مستوى التحسن في خفض مستوى قلق الاختبار عند طالبات. ويرجع السبب في ذلك إلى عدد من الأمور تتعلق بقدرة البرنامج على تطوير المهارات الإيجابية المختلفة عند عينة الدراسة، ونظراً إلى البناء الجيد للبرنامج، والتطبيق الملائم للبرنامج من قبل الباحثة.

وأسهم البرنامج كذلك في زيادة المهارات المستهدفة, وتضمن الأنشطة والمهارات التي أكسبت الطالبات القدرة على تجاوز قلق الاختبار. وهذا يؤكد قدرة تأثير هذا البرنامج في الطالبات مستقبلاً, بحيث أصبح ضمن أنماط التفكير لديهن، وأسلوب حياة، بدلا كونه تفكيراً آنياً، لاسيما وأنهن اكتسبن المهارات التي حققت لديهن كيفية تطوير طريقة التفكير ايجابياً، حيث أدركن أن طريقة التفكير إذا كانت على نحو متفائل، فستؤدي إلى نتائج جيدة، أما إذا سار التفكير على نحو سلبي فسوف تذهب الأمور نحو الأسوأ، فيلحظ أن البرنامج استمر تأثيره إلى ما بعد تطبيقه لمدة من الزمن.

التوصيات

خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات منها:

1- السعي الجاد إلى تحويل ثقافة الطلبة نحو التفكير الإيجابي، من خلال ممارسة منهجية قائمة على أسس علمية صحيحة، وذلك بالعمل على توفير الوسائل والطرق المتبعة في المدارس وتشجيعها، وعقد ورش العمل التي تحفز التفكير بطريقة ايجابية، وضرورة العمل على إعداد برامج توجيهية؛ للتعريف بالتفكير الإيجابي وأهميته في حياتنا.

2- السعي إلى ترسيخ مبادئ التفكير الإيجابي ضمن مقررات منهاج التربية والتعليم. لحماية الطلبة من مختلف الضغوطات والأفكار السلبية المحبطة؛ لتحقيق الشعور بالأمان والثقة بالنفس، وبناء الذات بصورة إيجابية.

3- ضرورة عمل برامج توجيهية إرشادية لتوعية أولياء أمور الطلبة بأهمية التعامل الإيجابي البنّاء مع أبنائهم، وبكيفية توفير الجو النفسي المناسب والهدوء لهم، وتشجيع أبنائهم من خلال فهم شخصياتهم وطموحاتهم، وإتاحة الفرصة أمامهم لاتخاذ القرارات السليمة المتعلقة بمستقبلهم.

4- تخصيص حصص إرشاد وتوجيه جماعي من خلال الجدول الأسبوعي، لتوعية الطلاب بأهم المشكلات التي يواجهونها في الاختبارات، والحلول المناسبة لها.

المصادر والمراجع

***المراجع العربية:**

أبو جادو، صالح ، ونوفل، محمد. (2010). *تعليم التفكير النظرية والتطبيق*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو عزب، نائل.(2008). **فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة.** رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

أحمد، سهير. (2000). *التوجيه والإرشاد النفسي*. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

بركات، زياد.(2006). التفكير الإيجابي و السلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، القاهرة، 4 (3)،85 -138.

الحموري، فراس (1995). **أثر العلاج بالقراءة في تخفيض قلق الاختبار.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

الخطيب، جمال. (2003). *تعديل السلوك*. دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية. الإمارات العربية المتحدة. مكتبة الفلاح.

الداهري، صالح.(2005)*مبادئ الصحة النفسية*. دار وائل للنشر. الاردن.

الرشيدي، بنيان. (2004). **علاقة قلق الاختبار بكل من مفهوم الذات و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.

الرعود، عبدالله، (2008). **فعالية بناء برنامج علاجي سلوكي لخفض مستوى القلق وأثره في علاج اللعثمة النطقية لدى الراشدين.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن.

ريحاني، سليمان، حمدي، نزيه، أبو طالب، صابر.(1989). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية. *مجلة دراسات*، المجلد(*16*) العدد(6)، الاردن.

الزغول، عماد، طلافحة، فؤاد، المحاميد، شاكر. (2012). *أثر استخدام إستراتيجية التعريف بالأهداف السلوكية والتدريب على كيفية وضع الأسئلة في خفض قلق الاختبار لدى المتعلمين. مجلة العلوم التربوية والنفيسة. جامعة دمشق، 28*(1)،393 -417.

زهران ،حامد. (1987). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.

زهران ،حامد. (2000). *الإرشاد النفسي المصغر*. القاهرة: عالم الكتب.

سايحي، سليمة.(2004). **فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الاختبار لدى تلاميذ السنه الثانية ثانوي.** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ورقلة، الجزائر.

سايس، روزانا. (2012). **أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية " ألبرت إليس" في التفكير العقلاني في مستوى الضغوط النفسية وأساليب التدبير فيها.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

السلطاني، عظيمة. (2010). تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة. *مجلة علوم التربية الرياضية*، جامعة صلاح الدين، اربيل، *3*(3)، 93- 137.

سلمان، شروق. (2006). سمة القلق لدى طالبات كلية التربية البنات. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، جامعة بغداد، العددان *التاسع والعاشر*، 37-49.

سليجمان، مارتن(2005). *السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الايجابي لتتبين ما لديك لحياة اكثر انجازا*، (صفاء الأعسر، علاء كفافي، عزيزة السيد، فيصل يونس،فاديه علوان، وسهير غباشي، مترجم). القاهرة: دار العين للنشر.

السنباطي،السيد، وعلي، عمر، والعقباوي ، أحلام. (2010). دافع الإنجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، جامعة الزقازيق، العدد (68)،337 – 373.

الضامن، منذر عبد الحميد. (2003). *الإرشاد النفسي*. الكويت: مكتبة الفلاح.

الطريري، عبد الرحمن. (1992). قلق الاختبار لدى طالبات الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الدراسية. *مجلة كلية الآداب*، جامعة الإسكندرية، العدد(39)، 409- 444.

الطيب، محمد عبد الظاهر. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*. القاهرة: المعرفة الجامعية.

عبد الخالق، أحمد. (2005). *أسس علم النفس*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد العزيز، محمد. (2011). *قوة التفكير الايجابي*. مصر: شركة الوسيط التجاري. جمعية وادي التكنولوجيا.

عبد المريد،عبد المريد قاسم. (2010). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الإيجابي عند **مجموعتين مصرية وإيطالية. دراسات عربية في علم النفس، 9(4)، جامعة حلوان،733-777.**

عبود، محمد. (2013). **أثر برنامج إرشاد جمعي في تخفيض قلق الاختبار وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلبة الصف العاشر.**أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة اليرموك. الأردن.

العتبي، خالد.(2001). **فاعلية برنامج مقترح لتنميه مهارات التفكير الاستدلالي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود، السعودية.

العتوم، عدنان، والجراح، عبد الناصر، وبشارة، موفق. (2011). *تنمية مهارات التفكير نماذج نظرية وتطبيقات عملية*. عمان: دار المسيرة.

عطاالله، العربي. (2012). مهارات التغلب على قلق الاختبار. صحيفة العرب القطرية، واحة النفس،قطر. العدد 8742، تاريخ النشر19/5/2012، دار العروبة للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع.

العويضة، سلطان. (2009). العلاقة بين الأفكار العقلانية – اللاعقلانية ومستويات الصحة النفسية، عند عينة من طلبة جامعة عمّان الأهلية. *مجلة رسالة الخليج العربي*، العدد (113)، 109 – 153.

العنزي، يوسف. (2007). **أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الكويت، الكويت.

فرح، عدنان، والعتوم، عدنان، والعلي، نصر. (1993). قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية. *مجلة علم النفس*، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد (26)، 26-32.

الفقي، إبراهيم.(2008). *التفكير السلبي والتفكير الايجابي دراسة تحليلية*. الجيزة: الراية للنشر والتوزيع.

القريطي، عبد المطلب.(1998). *الصحة النفسية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

الكحالي، سالم. (2005). **مفهوم الذات الأكاديمي وقلق الاختبار وعلاقتهما بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الحادي عشر بسلطنة عمان.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة السلطان قابوس، عمان.

المالكي، ذياب. (2010). **علاقة قلق الاختبار بالحكمة الإختبارية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث التعليمية.** رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى،السعودية.

مركز التميز الأردني في التربية الخاصة.(2001). *الدليل الموحد لمصطلحات الإعاقة و التربية الخاصة و التأهيل*.الباب الثامن. الاضطرابات السلوكية.عمان: الإشراف العلمي الأستاذ الدكتور جمال محمد الخطيب.

المركز الوطني للقياس والتقويم في التعليم العالي. (2013). *دليل استراتيجيات خفض قلق الاختبار*. السعودية.

المزوغي، ابتسام. (2011). الفروق في الذكاء و قلق الاختبار بين الطلبة مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع من ابريل الليبية. *المجلة العربية لتطوير التفوق*. المجلد (*2*)2. جامعة الجبل الغربي. ليبيا.

مصطفى، وفاء محمد.(2004). حقق *أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي*. بيروت: دار ابن جزم للطباعة والنشر.

الوحش، عبد العزيز. (1998). **قلق الاختبار وأثره على التحصيل الدراسي (لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية)**. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق– فرع بنها.

الوقاد، مهاب. (2012). التنبؤ بالتفكير الإيجابي/ السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفاعلية الذات لديهم. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، العدد(92).

الوقفي، راضي. (1998). مقدمه *في علم النفس*. عمان: دار الشروق للنشر.

المراجع الأجنبية:

Anthony,R.(2004). *Beyond positive thinking*: publisher. Morgan James.Garden city. NY11530-1693.

Ajmera, R.(2013). How *to teach children to have positive attitudes. Livestron foundation*. Retrieved April 20,2014. from http://www.livestrong.com/article/77539-teach-children-positive attitudes/

Asghari, A., Abdul Kadir, R., Elias, H., Baba, M. (2012). *test anxiety and its related concepts: a brief review. education science and psychology*. No.3(22), Putra University, Selangor, Malaysia. ISSN 1512-1801

Camacho, c.(2011). Turn your negative thinking into positive thinking And change your life. Retrieved october 15,2013. From http://ensojourney.com/turn-your-negative-thinking-into-positive thinking-and-change-your-life.

Cramer,T. (2011). Key To Success Lies In Positive Thinking. Retrieved December 10,2013 From http://www.dime-co.com/motivation/Key To-Success-Lies-In-Positive-Thinking_printer.shtml

Evans, L. (2003). helping your child manage test anxiety Changing the Face of Child Mental Health. NYU Child Study Center, 577 First Avenue ,New York, NY 10016,Volume (*1*), Issue (1).

Eybergen, D. (2010). Negative Thinking and Test Anxiety: Helping Students Manage the fear of Writing Tests, coach apparent, ltd,connecting people through positive change / School Success / Negative Thinking and Test Anxiety: Helping Students Manage the fear of Writing Tests, Retrieved November 17,2013 From http://dyaneybergen.com/503/negative-thinking-and-test-anxiety helping-students-manage-the-fear-of-writing-tests.

Gilbert,J,. Orlick,.T. (2002). Teaching Skills for Stress Control and Positive Thinking to Elementary School Children. *Journal of Excellence* – Issue No. 7. pp 54-66

Goodman,N. (2013). How to Train Your Brain to Stay Positive. *Entrepreneur Media Inc.* 2445 McCabe Way, Ste. 400 Irvine, CA 92614. Retrieved January 17 ,2014 From http://www.entrepreneur.com/blog/225683

Hogendoorn,S., Prins.P, Vervoort.L , Wolters., L, Nauta.,M., Hartman.,C, Moorlag,.H, Haan,. E, Boer,. F (2011)Positive thinking in anxiety disordered children reconsidered. *Journal of Anxiety Disorders 26*, pp 71– 78.

Jackson, p. (2012). What is Positive Thinking?Integrated energy works. *Healing the scars of life Journal* . Retrieved October 27,2013. From http://integratedenergyworks.com

Jnr,c.(2013) . Positive Attitude: Five Steps On How You Can Turn Your

Negative Thinking Attitude To A Positive Thinking Attitude Inspirational Tabloid. Retrieved June 23,2013. From://inspirationaltabloid.com/positive-attitude-five-steps-on-how you-can-turn-your-negative-thinking-attitude-to-a-positive-thinking attitude.

Kapeleris, J.(2012. June.30). Thoughts on Innovation, Personal Development and Inspiration. *John Kapeleris Journal* . Retrieved August 15,2013,from http://johnkapeleris.com/blog/?tag=positivethinking

Kapeleris, J. (2012,August 14).Mind Mangment. John Kapeleris Journal. Thoughts on Innovation, Personal Development and Inspiration. Retrieved September 5, 2013, from www.johnkapeleris.com/blog

Karve. V.(2011).Feel good by positive thinking- the key to a happy and heal the life. *Academic and creative writing Journal.* Retrieved October 13.2013,From http://karvediat.blogspot.com/2011/09/feel-good by -positive-thinking-key-to.html

Nelson,D.& Knight,A. (2010). The Power of Positive Recollections: Reducing Test Anxiety and Enhancing College Student Efficacy and Performanc, *Journal of Applied Social Psychology*, Volume*(40)* 3, pp 732–745.

Neck,C.& Manz, C. (1992)Thought Self-leadership: the influence of self-talk & mental imagery on performance, *journal of organizational behavior* Vol. (*13*),Issue (7), 681-699

Pezzini, E.(2011). History of Positive Psychology. *Referd Academic Jornal*.. Retrieved August 7,2014,from: http://ezinearticles.com/?History-of-Positive-Psychology&id=6261247

Seligman,M., Csikzenthmihalyi,M.(2000). Positive psychology. *Journal of An introduction.American psychologist. 55(1)*, 5-14

Thomassian, M. (2011). 7 Strategies to Developing a Positive Mental *Attitude. Change your thoughts Change your life journal. Retrieved* August8,2014,Fromhttp://www.stevenaitchison.co.uk/blog/7-strategies-to-developing-a-positive-mental-attitude/

Wang, H., Chang ,W.& Lai , Y. (2012). A study on the relationship between thinking styles (Attitudes)and collaboration attitudes of college students in Taiwan. *Journal of educational and instructional studies in the world* .vol *(2)*, Issue ,Article 07.

Yearly,L,(1990), mencius and aquinas: *theories of virtue and conceptions of courage*, state university of New York. press, state university Plaza, Albany.N.Y.,12246

Zeidner, M. (1998). *test anxiety*: the state of the art. new york: plenum Press,N,Y,10013

ملحق رقم (1): مقياس قلق الاختبار من إعداد الباحثة

جامعة اليرموك

كلية التربية

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

أختي الطالبة.......

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان "**فعاليـــــة برنامـــج تدريبي في مفهـــوم التفكير الإيجـــــابـــي للتقليـــــل من قلق الاختبـــار لـــدى عينـــة من طـــــالبـــات الصف العـــاشـــر الأســـــاســـي**" استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه، حيث تقدم لكن مقياس قلق الاختبار الذي أعدته من أجل قياس قلق الاختبار لدى طالبات الصف العاشر، ويتكون هذا المقياس من (**50** فقرة) وأمام كل فقرة من فقرات المقياس خمسة بدائل هي كالآتي:

بدرجة كبيرة جدًا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًا

لذا عليك قراءة كل فقرة من فقرات المقياس والإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة(✖) أمام البديل الذي يمثل درجة موافقتك على الفقرة استناداً إلى ما يتوافق مع مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية كما لو كنت أمام اختبار حقيقي.

مع العلم بأن جميع العبارات تعبر عن آراء شخصية، وأن نتائج هذا المقياس إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرين حسن تعاونكن معنا،،، البـــــاحثـــــة

أثيــــر حـــــداد

الرقم	الفقرة	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	يتملكني الشعور بالذعر عندما أتقدم لاختبار مفاجئ.					
2	أنشغل أثناء الاختبار بدرجة تفوق أقراني علي.					
3	أحس بالكآبة بعد تقديم الاختبار.					
4	ينتابني شعور بعدم الارتياح قبل تقدمي للاختبار.					
5	أشعر بخيبة أمل بعد تقديم الاختبار.					
6	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية.					
7	أتوقع الفشل قبل التقدم للاختبار.					
8	أغادر قاعة الاختبار بعد مرور نصف الوقت بسبب الملل.					
9	يمنعني خوفي من قراءة ورقة أسئلة الاختبار بدقة.					
10	تنتابني الرهبة قبيل بدء الاختبار					
11	أشعر بالتوتر أثناء الاختبار حتى أنني أنسى					

	الحقائق التي أعرفها جيدا					
12	ينتابني الشعور بالأرق في الليلة التي تسبق الاختبار					
13	ينتابني الإحساس بضيق شديد قبل دخولي قاعة الاختبار.					
14	خوفي من الفشل يعيق أدائي في الاختبار					
15	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت الاختبار					
16	أحس بالخوف وأنا انتظر توزيع أوراق الاختبار					
17	ينتابني القلق وأنا انتظر دخول قاعة الاختبار					
18	أنزعج لأبسط الأسباب خلال فترة الاختبارات					
19	أضحي بمصالحي و رغباتي في سبيل رضا الآخرين .					
20	أتجنب التفاعل مع الطالبات قبل الاختبار.					
21	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة					

	الاعتيادية وقت الاختبارات					
22	يطلب مني الأهل تنفيذ الكثير من الأشياء وقت الاختبارات.					
23	أشعر بعدم الرغبة بالتحدث مع أفراد أسرتي وقت الاختبارات					
24	أرفض مقابلة الضيوف أثناء فترة الاختبارات					
25	أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزميلات أثناء فترة الاختبارات					
26	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات					
27	أفتقد الجو الأسري المناسب و المشجع على الدراسة					
28	أحس بالضجر مما يمارسه والديّ من حث مستمر على الدراسة					
29	ينتابني الشعور بالضيق نتيجة اهتمام الوالدين الزائد بي أثناء الاختبارات					
30	تتسم تصرفاتي بالعصبية وقت الاختبار					
31	أتعرق بشدة أثناء تأدية الاختبارات					
32	تضطرب معدتي أثناء تأدية الاختبار					

33	أشعر بالتعب الشديد أيام الاختبارات					
34	أعاني من الصداع أثناء تأدية الاختبار					
35	أشعر ببروده في جسمي أثناء الاختبار					
36	أعاني من الغثيان أثناء الاختبار					
37	أجد صعوبة في تناول الطعام صباح يوم الاختبار					
38	تتزايد ضربات قلبي أثناء دخولي قاعة الاختبار					
39	ترتجف يداي أثناء تأدية الاختبارات					
40	ينتابني إحساس بالآم في مناطق من جسمي أثناء الاختبارات					
41	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات					
42	أشعر بأن أسئلة الاختبار تفوق مستوى إمكاناتي.					
43	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى					
44	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء فترة الاختبارات.					

45	يتملكني القلق حيال أدائي في الاختبار القادم لنفس المادة بعد الاختبار مباشرة.					
46	أشعر بعد الانتهاء من الاختبار أنه كان باستطاعتي تقديم أفضل مما قدمت فعلا					
47	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات					
48	يكون تفكيري مشوشاً خلال فترة الاختبارات					
49	أفكر في أمور لا تتعلق بالاختبار أثناء الدراسة					
50	تتداخل بعض المعلومات في ذهني أثناء الدراسة والاستعداد للاختبار					

ملحق رقم (2): مقياس قلق الاختبار من إعداد وائل أبو عزب

"مقياس قلق الاختبار"

أخي الطالب /أختي الطالبة،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

إليكم مقياس قلق الاختبار والذي أعده الباحث من أجل قياس قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة، وذلك في إطار دراسة ماجستير بعنوان(فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلبة الثانوية العامة في محافظات غزة).

حيث يتكون هذا المقياس من (53 فقرة) وأمام كل فقرة من فقرات المقياس خمس بدائل هي كالتالي:

بدرجة كبيرة جدًا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدًا

لذا عليك قراءة كل فقرة من فقرات المقياس والإجابة عليها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة(×) أما البديل الذي تراه/ترينه مناسبًا لحالتك الشخصية وما يمثل مشاعرك وأحاسيسك الحقيقية كما لو كنت أمام اختبار حقيقي.

مع العلم أنه لا يوجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد،وأن نتائج هذا المقياس إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة.

شاكرين حسن تعاونكم معنا،،،

الباحث

نائل إبراهيم أبو عزب

الرقم	العبارة	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطه	قليلة	قليلة جدا
1	أشعر بالارتباك والتوتر عند سماعي لكلمة امتحان.					
2	أشعر بالارتباك عندما يقترب موعد الاختبار.					
3	ينتابني شعور بعدم الراحة أثناء الاختبار.					
4	أشعر بخيبة أمل قرب تقدمي لامتحان مهم.					
5	أتوقع الفشل بعد تعرضي لاختبار ما.					
6	أعاني من التوتر الشديد أثناء فترة الاختبارات					
7	أشعر أن أدائي سوف يكون سيئًا في الاختبار.					
8	خوفي من الرسوب يعيق أدائي في الاختبارات.					
9	أفكر في النتائج المترتبة علي رسوبي بالاختبارات.					
10	فترة الاختبارات هي من أصعب الأوقات لدي.					

11	أشعر بسوء أدائي بالاختبارات رغم دراستي الجيدة له.					
12	ينتابني الشك في قدرتي علي الإجابة عن بعض أسئلة الاختبار.					
13	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبارات.					
14	أفقد السيطرة في التحكم بانفعالاتي وقت الاختبارات.					
15	أشعر بالعصبية الزائدة أثناء أدائي للامتحان.					
16	أرفض المناقشة مع الآخرين وقت الاختبارات.					
17	أشعر بالغضب الشديد أثناء أدائي للامتحانات.					
18	تتسم تصرفاتي بالعدوانية وقت الاختبارات.					
19	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات.					
20	أشعر بالحزن الشديد بعد أدائي للامتحانات.					
21	أشعر بالملل والانزعاج الشديد أثناء فترة الاختبارات.					
22	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل					

	و تحقيق رغباتي في الدراسة.					
23	أشعر بالضيق و العجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل مني.					
24	أشعر بعدم الرغبة في التحدث مع الآخرين وقت الاختبارات.					
25	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات.					
26	أحب الجلوس بمفردي أثناء فترة الاختبارات.					
27	أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الاختبارات.					
28	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات.					
29	أشعر بالقلق من الجو المتوتر بالأسرة وقت الاختبارات.					
30	أشعر بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من الوالدين على المذاكرة.					
31	أشعر بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد					

	بي من الوالدين أثناء الاختبارات.					
32	أفتقد للجو الأسري المناسب والمشجع علي للدراسة والمذاكرة					
33	أشعر بعدم الراحة في النوم وقت الاختبارات.					
34	أشعر بالصداع الشديد وقت الاختبار.					
35	أجد صعوبة في تناول الطعام والبلع صباح يوم الاختبار.					
36	تتزايد سرعة ضربات قلبي وقت الاختبارات.					
37	أشعر بحالة تعرق شديد وقت الاختبار.					
38	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات.					
39	أشعر بالتعب الجسمي العام عند الاختبارات.					
40	أشعر ببرودة شديدة في جسمي أثناء الاختبارات.					
41	أشعر برغبة في القيء أثناء أداء الاختبار.					
42	أشعر بالرعشة والرجفة في يداي خلال أداء الاختبارات.					
43	أشعر بتقلص للعضلات أثناء أداء الاختبار.					

44	أشعر بآلام في مختلف مناطق جسمي في فترة الاختبارات.					
45	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات.					
46	أشعر بعدم للقدرة علي التركيز وقت الاختبارات.					
47	يقلقني حالة النسيان التي تبدو واضحة عندي وقت الاختبارات.					
48	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات.					
49	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات.					
50	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار.					
51	شعر بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار.					
52	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الاختبار.					
53	أجد صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء					

ملحق رقم (3): مقياس قلق الاختبار بصورته الأولية موزع الفقرات على المحاور

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور .... الفاضل

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته،،،

تقوم الباحثة أثير حداد بإجراء دراسة علمية بعنوان: "فعالية برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار لدى عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي. تهدف إلى تخطيط وإعداد برنامج تدريبي للتفكير الإيجابي وتطبيقه على أفراد عينة الدراسة، وتحديد مدى فعاليته في خفض مستوى قلق الاختبار لدى الطالبات. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس خاص بالدراسة لقلق الاختبار بعد الإطلاع على الأدب النظري و المقاييس السابقة، بحيث يتكون من (79) فقرة، تتعلق كل منها بقلق الاختبار و يتبعها خمس بدائل هي كالتالي:بدرجة كبيره جدا- بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا. والمطلوب من كل طالبة قراءة كل فقرة من فقرات المقياس بدقة ووضوح، وأن تضع علامة(×) تحت الدرجة التي تراها مناسبة لها، أو تحدث كما لو كانت أمام اختبار حقيقي.

وحرصا و إيمانا من الباحثة بضرورة الأخذ بآراء الخبراء و المختصين فإنها ترجو أن تستفيد من خبراتهم و آرائهم بتحكيم هذا المقياس من حيث:

1- مدى انتماء فقرات المقياس لبعد الدراسة.

2- مدى انتماء الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه.

3- الصياغة اللغوية للفقرات.

مع جزيل الشكر و الامتنان على تعاونكم   الباحثة: أثير حداد

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجانب النفسي والانفعالي								
1	يمتلكني الشعور بالذعر عندما اضطر لاختبار مفاجئ							
2	أنشغل خلال الاختبار بمدى تفوق أقراني علي							
3	أفكر بنتائج الرسوب أثناء الاختبار							
4	أشعر دائما بعد التقدم للاختبار أن باستطاعتي أن أقدم بالاختبار أفضل مما قدمت فعلا							
5	أحس بالكآبة بعد تقديم الاختبار							
6	يصيبني شعور بعدم الارتباك و الارتياح قبل تقدمي للاختبارات							
7	تنتابني خيبة أمل عند أدائي للاختبار							
8	أشعر بالملل عندما يأتي وقت المراجعة النهائية							
9	أتوقع الفشل في الاختبار							
10	أترك قاعة الاختبار بمجرد مرور نصف الوقت بسبب الملل							
11	لا يمكنني خوفي من قراءة ورقة الأسئلة بدقة							
12	تنتابني الرهبة من الاختبار							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجانب النفسي والانفعالي								
13	أشعر بعدم الثقة بالنفس أثناء الاختبار							
14	أتسرع في الإجابة خشية فوات الوقت							
15	ينتابني الشك بأن السؤال يترك بدون تصحيح							
16	أؤمن بأن الحظ يلعب دورا كبيرا في مشكلات الناس و تعاستهم							
17	أشعر بالثقة و الارتياح أثناء الإجابة عن الاختبارات							
18	أثناء الاختبارات أشعر بالعصبية لدرجة أنني أنسى الحقائق التي أعرفها تماما							
19	ينتابني الشعور بالقلق الشديد عند استعدادي للنوم نتيجة تفكيري بأدائي للاختبار غدا							
20	أحس بخوف من كل موقف فيه اختبار							
21	ينتابني الإحساس بضيق شديد قبل دخولي الاختبار							
22	بعد الانتهاء من الاختبار أشعر بالتوتر حول أدائي في هذا الاختبار							
23	أشعر أنني أنسى في الاختبار كثيرا من المعلومات التي كنت أتذكرها قبل بدئه							
24	خوفي من الرسوب يعيق أدائي و تقدمي في الاختبار							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجانب النفسي والانفعالي								
25	أشعر بالقلق أثناء إعلان المعلم كم تبقى من وقت لانتهاء الاختبار							
26	أحس بالخوف أثناء انتظار توزيع أوراق أسئلة الاختبار							
27	ينتابني القلق أثناء الانتظار بدخول قاعة الاختبار							
28	أشعر بالخوف من المدرسة لأنها تذكرني بالاختبارات							
29	ينتابني التوتر و الارتباك أثناء الاستعداد قبل موعد الاختبار بيوم							
30	أثور لأتفه الأسباب وقت الاختبار							
31	ينتابني الشك في قدرتي على الإجابة عن بعض أسئلة الاختبار							
32	خلال الاختبار أجد نفسي مشغولا بمدى تفوق أقراني علي							
33	رغم استعدادي للاختبار أشعر بالقلق الشديد حوله							
34	أخاف من المواد التي يعتاد أساتذتها على عمل اختبارات مفاجئة							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجانب الاجتماعي								
35	أضحي بمصالحي و رغباتي في سبيل و رضا وحي الآخرين							
36	ترتجف يدي التي أكتب بها عندما يطلب المعلم مني							
37	أشعر بالارتباك و التوتر إذا وجه المعلم إلى سؤال وأجبت علية إجابة خاطئة							
38	أحس بعدم الارتياح أثناء تحدث الطلاب في الساحة عن اختبار قادم							
39	أفضل عدم ممارسة بعض الأنشطة الاعتيادية وقت الاختبارات							
40	أجد صعوبة في التوفيق بين متطلبات الأهل و تحقيق رغباتي في الدراسة							
41	أشعر بالضيق و العجز عند محاولتي تنفيذ ما يريده الأهل مني							
42	أشعر بعدم الرغبة بالتحدث مع الآخرين وقت الاختبارات							
43	أرفض مقابلة الزائرين أثناء فترة الاختبارات							
44	أشعر بفتور في علاقاتي الشخصية مع الزملاء أثناء فترة الاختبارات							
45	أفضل عدم المشاركة في المناسبات الاجتماعية أثناء الاختبارات							
46	أفتقد للجو الأسري المناسب و المشجع على الدراسة والمذاكرة							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجـــــانب الاجتماعـــــي								
47	أشعر بالضيق الشديد للإلحاح المستمر من الوالدين على المذاكرة							
48	ينتابني الشعور بالضيق الشديد نتيجة الاهتمام الزائد بي من الوالدين أثناء الاختبارات							
49	أثور على أصدقائي لأتفه الأسباب مع قرب الاختبارات							
50	أقطع علاقتي بزملائي أثناء الاختبارات							
51	تتسم تصرفاتي بالعدوانية وقت الاختبار							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجـــــانب الجسمـــــي								
52	ينتابني التعرق الشديد أثناء الاختبارات							
53	أتوتر غالبا بعد الاختبارات المهمة حتى أن معدتي تصبح مضطربة							
54	أشعر بالتعب الشديد أيام الاختبارات							
55	أعاني من الصداع أثناء الاختبار							
56	أشعر ببروده في جسمي أثناء الاختبار							

57	يصيبني الأرق ولا أستطيع النوم أثناء الاختبار							
58	أعاني من القيء أثناء الاختبار							
59	أشعر بالغثيان و الارتجاف أو الدوران عندما يسأل المعلم سؤال بهدف تحديد مدى ما تعلمت من الدرس.							
60	أحس بصداع شديد قبل و أثناء الاختبار							
61	أجد صعوبة في تناول الطعام و البلع صباح يوم الاختبار							
62	تتزايد ضربات قلبي عند الاختبارات							
63	أشعر بالرجفة و الرعشة في يداي خلال أداء الاختبارات							
64	ينتابني إحساس بالألم في مناطق من جسمي أثناء الاختبارات							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجانب الجسمي								
65	أشعر بجفاف شديد في الحلق أثناء الاختبارات							
66	أحس بعدم القدرة على التركيز وقت الاختبارات							
67	لا أستمتع بالطعام قبل أي اختبار مهم							
الجانب المعرفي								
68	أشعر بأن أسئلة الاختبار فوق مستوى تحصيلي							
69	أعاني من النسيان عند قراءة الأسئلة للمرة الأولى							

70	أتمنى بيني و بين نفسي أن يطلب المعلم من غيري و ليس مني حل بعض المسائل على اللوح							
71	عندما أفكر بدروس اليوم التالي أشعر بالقلق بأن أدائي في بعض الدروس سوف لا يكون مقبولا							
72	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات السليمة أثناء فترة الاختبارات							
73	أجد صعوبة في استيعاب دروسي وقت الاختبارات							
74	أجد صعوبة لدي في القدرة على التفكير السليم وقت الاختبار							
75	تنتابني بعدم القدرة على تذكر بعض المعلومات وقت الاختبار							
76	أحس صعوبة في انتظام تفكيري أثناء أداء الاختبارات							

الرقم	الفقرة	مدى انتماء الفقرة لبعد الدراسة		مدى انتماء الفقرة للبعد الذي تنتمي له		الصياغة اللغوية للفقرات		الفقرة البديلة المقترحة
		تنتمي	لا تنتمي	تنتمي	لا تنتمي	مناسبة	غير مناسبة	
الجـــــانب المعرفـــــي								
77	تفكيري يكون مشوش أثناء الاختبارات							
78	أفكر في أشياء خارج الاختبار							
79	أشعر بالضيق لتداخل بعض المعلومات لدي وقت الاختبار							

ملحق رقم (4): البرنامج التدريبي بصورته النهائية

البرنامج التدريبي المقترح في مفهوم التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار لدى عينة من طالبات الصف العاشر الأساسي

تعريف البرنامج

وهو برنامج تدريبي جماعي، يهدف إلى تعريف الطالبات بأهمية التفكير الايجابي، في التقليل من قلق الاختبار. حيث سيتم تدريب الطالبات في ضوء مواضيع مختارة، تتمركز حول: قوة وتأثير التفكير الايجابي، والعمل على تخليصهن من الأفكار والمشاعر السلبية التي تسيطر عليهن وقت الاختبار. يشتمل البرنامج على عدد من الجلسات التدريبية تتضمن كل جلسة موضوعاً مختاراً. ويعتمد البرنامج على أسلوب العصف الذهني، والحوار والمناقشة، والسرد القصصي.

أهداف البرنامج

يهدف هذا البرنامج إلى ما يلي:

1- التعريف بالتفكير الإيجابي و بطبيعة الفكرة الإيجابية وما تحمله من مضمون يحقق التفاؤل والنجاح.

2- توضيح أهمية التفكير الإيجابي وأثره في حياتنا، وأهمية البحث عن الجانب الجيد للأشياء والتخلي عن الجانب السلبي، ومدى تأثير انعكاس نوعية تلك الأفكار على حياتنا.

3- تغير طريقة التفكير، والتحرر من الأفكار والمشاعر السلبية وتغيرها إلى مشاعر إيجابية.

4- إكساب الطالبات عدد من السلوكيات الإيجابية خلال اليوم لتحقيق يوم ناجح و أهمية التخطيط لليوم التالي.

5- تعلم إدراك المشكلة بطريقة إيجابية والعمل على تغيير بعض السلوكيات والمواقف في حياتنا.

6- التعرف على أهمية استخدام التوكيد الإيجابية والعبارات الإيجابية في حياتنا والارتباط بأفراد إيجابيين.

7- التعرف على الذات وبناء صورة ايجابية لها.

8- التعرف على أهمية التصورات الإيجابية

9- التعامل الايجابي مع الاختبار من خلال التدريب على عدد من المهارات والإستراتجيات الإيجابية للتغلب على الأفكار السلبية المتعلقة به.

10-تعلم مهارة إدارة الوقت بشكل ايجابي.

مرتكزات البرنامج:

يعتبر التفكير السلبي أحد معوقات قدرة الطالب على النجاح، وقلق الاختبار متأصل في الأفكار السلبية، لذلك عندما يصبح تفكير الطلاب سلبياً فإنهم يفعلون الأشياء السيئة، ومن الصعب وقف تأثير تلك الأفكار في أدائهم، حيث تصبح هذه الأفكار متأصلة في نظام اعتقادهم حول أنفسهم فتتمكن منهم، وتصبح نبوءة محققه لذاتها تلقائياً. فالشخص الذي يعتقد أنه سوف يفشل، على الأرجح يفعل ذلك تماماً. فكل من التفكير السلبي وقلق الاختبار يمكن أن يشل قدرات الطالب، لذلك على كل طالب فهم وإدراك الأفكار السلبية واستنكارها بشأن الخوف من الأداء والفشل في الاختبارات، واستبدالها بالتفاؤل واستخدام التأكيدات الإيجابية(Eybergen,2010). ومن هنا سيعمل هذا البرنامج على التغير في طريقة التفكير

لدى الطالبات نحو الايجابية، خاصة وان أسلوب التفكير لدى الفرد يعتمد على طريقته في معالجته للمعلومات، وذلك بالاعتماد على الإستراتيجيات والطرائق المستندة إلى النظرية المعرفية، بهدف تحفيز تفكير الفرد نحو التكيف بطريقة ايجابية من خلال التمثل والاستيعاب للأنشطة المعرفية. ويتحقق ذلك من خلال دمج الفرد للمعلومات المخزونة في بناءه المعرفي ليتمكن من عمليتي الفهم والإدراك. وبهذا يحقق تغير خارجي ايجابي لأي شيء ينظر له وبما يتناسب مع ما يملكه من معلومات، وبالتالي يسعى إلى تحقيق الاستيعاب بشكل ايجابي والمتمثل بميل الفرد نحو إحداث تغيرات داخلية في البنية المعرفية تتناسب مع البيئة الخارجية له(العتوم وزملائه،2011).أي انه سيعمل على استبدال بنيته المعرفية المليئة بالأحداث والمواقف السلبية من خلال النظر إليها بطريقة ايجابية استنادا إلى البرنامج التدريبي. ومن هنا تنطلق فكرة هذا البرنامج على تدريب الطالبات على التفكير الإيجابي والسيطرة على التفكير السلبي في مختلف مواقف الحياة بما في ذلك التعامل مع الاختبارات وفق استراتيجيات النظرية المعرفية.

استراتيجيات البرنامج التدريبي:

يبنى محتوى البرنامج على المادة النظرية المعدة من قبل الباحثة والمقدمة للطالبات، بحيث يتم عرضها بالاعتماد على عدد من الإستراتجيات والأساليب المتنوعة، المهمة والملائمة والتي تحقق الغاية من هذا البرنامج، وهي تنمية التفكير نحو الايجابية والمستندة إلى النظرية المعرفية و المتسمة بالبساطة والسهولة أثناء التطبيق وهي:

* الحوار و المناقشة، والعصف الذهني : يعتبر هذان الأسلوبان من أهم الأساليب التي تساعد في تنمية التفكير لدى الطالبات لأنها تحقق لهن الفرصة لسماع أفكار الطالبات والبناء عليها أفكار جديدة.

*السرد القصصي: حيث تعتبر من استراتيجيات التفكير التي تعمل على تنمية التفكير من خلال مواقف وردت في القصة وهذا يستثير تفكير الطالبات ويجعل لديهن القدرة على التفكير بطرق مجردة.

* التمثيل: حيث تعتبر من استراتيجيات التفكير التي تشجع الطالبات على تخيل مواقف جديدة تتناسب مع الموقف.

كما تتضمن غالبية الجلسات سرد لقصة توضح للطالبة الهدف المراد تحقيقه، ومن ثم توزيع ورقة عمل تتضمن عدد من الأنشطة ذات الارتباط بأهداف موضوع الجلسة.

أسس اختيار محتوى البرنامج:

1- مراعاة أن يتضمن محتوى البرنامج على عدد من المعارف، والمهارات، والقيم، والاتجاهات. بحيث تأتي محققة لأهدافه، وتعبر عن قدرات ومهارات ومعارف وقيم يجب أن تكتسبها الطالبة من خلال هذا البرنامج.

2- يرتبط محتوى البرنامج ومهاراته وأنشطته وخبراته، بحاجات واهتمامات ودرجة نضج وقدرات الطالبات. بحيث تتمكن الطالبة من استيعابها، ويكون لديها القدرة على تحقيق الاستفادة القصوى منه.

3- تنظيم المحتوى وفق قواعد وأسس محددة بدقة، بحيث تناسب مع طبيعة الطالبات من جهة، وطبيعة المادة التي يتضمنها جهة أخرى. وذلك من خلال التركيز على محتوى مادة البرنامج وتسلسلها وترابطها، مما ينعكس ايجابيا في تحقيق أهداف البرنامج.

4- يعرض محتوى البرنامج بعدد من الاستراتيجيات المناسبة والمتنوعة، بحيث يتمكن الطالبات من فهم المحتوى دون الشعور بالملل، وهذا يسهل عملية الفهم على الطالبات، ويزيد من تشويقهم لمتابعة المزيد في البرنامج.

5- ترتبط البنية المعرفية للمحتوى، بالمعلومات المقدمة، وبحياة الطالبة وواقعها وحاجاتها واهتماماتها.

6- أن يعمل على زيادة الوعي لدى الطالبات، وبث روح التعاون والتسامح والمحبة في نفوسهن.

7- أن يرتبط محتوى البرنامج ارتباطاً وثيقاً بالمجتمع، بحيث يصاغ ضمن إطار ثقافته وعاداته وتقاليده، ولا يقتصر في معالجته على ما يحدث داخل المدرسة فقط، بل ويركز أيضاً على الممارسات التربوية التي تحدث خارج المدرسة من أجل خدمة المجتمع في المقام الأول، لأنه يعتبر المجال الحقيقي الذي يترجم ما يستفاد من هذا البرنامج.

8- أن يسهم في إشباع حاجات الطالبات وميولهن في أي موقف تعليمي، ويراعي الفروق الفردية بين الطالبات.

9- تحديد أساليب التقويم الواجب على الباحثة إتباعها، لمعرفة مدى التقدم والتطور الذي أحرزته الطالبات، مع مراعاة أن تكون عملية التقويم مستمرة.

10- مراعاة الفترة الزمنية المسموح من خلالها تقديم الجلسة المتعلقة بالبرنامج. بحيث يكون لكل جلسة الوقت الكافي لعرض الموضوع المطروح من خلالها بشكل كامل، بأن لا تكون طويلة مملة، ولا قصيرة لا تسمح بتحقيق الهدف المرجو منها.

مكونات التفكير الايجابي القائم عليها البرنامج:

هناك الكثير من مهارات التفكير الايجابي ولكن سيتضمن البرنامج عدد من تلك المهارات بما يتناسب مع تحقيق موضوع الدراسة والفئة العمرية المستهدفة منها:

1- مراقبة نوع الأفكار، وذلك من خلال البحث عن الجانب الجيد منها واستبعاد الجانب السيئ، لما له من انعكاس سلبي على كل من التفكير والسلوك .

2- التخطيط لليوم التالي وتحديد الأهداف الممكن تحقيقها، وترتيبها حسب أولويتها، هذا يجعل التفكير منظم ويوفر الوقت مما يساعد الفرد في تحقيق انجازاته.

3- اكتساب عدد من المعارف والمهارات والسلوكيات في التفكير الايجابي.

4- التعرف إلى الذات وبناء صورة ايجابية لها.

5- استخدام التأكيدات والعبارات الإيجابية في حياتنا بشكل دائم ومتكرر.

6- أهمية إدراك المشكلة بطريقة ايجابية، لان التفكير السلبي يؤدي إلى عدم حلها، من خلال التركيز على الايجابيات في أي موقف واستبعاد السلبيات. مما يعمل على الحد منها و تنظيمها والسيطرة عليها.

7- العمل على الارتباط بأفراد ايجابيين في حياتنا.

8- تغذية العقل دائماً بالصور والأفكار والتخيلات الإيجابية.

9- إدارة واستثمار الوقت بطريقة ايجابية لتحقيق الأهداف، وإيجاد التوازن بين الواجبات والرغبات وانجاز الأعمال بشكل منظم وبأرقى مستوى.

تصميم البرنامج

قامت الباحثة بالإطلاع على عدد من المراجع، والدراسات السابقة والبرامج ذات الصلة بموضوع الدراسة. ومن ثم قامت بتصميم واقتراح عدد من الجلسات وتطبيقها، بحيث تتضمن كل جلسة في البداية موضوع محدد يتعلق بالتفكير الإيجابي، ومن ثم تدريب الطالبات عليه. كما تضمنت كل جلسة تمهيداً للموضوع، واحتوت أغلب الجلسات قصة تجسد الموضوع المعروض بهدف توضيحه، وزيادة في تشويق الطالبات على فهم الموضوع بشكل أكبر، بالإضافة لاحتوائه لعدد من الجلسات التي عرضت أساليب وطرق ايجابية تساعد الطالبات على التخلص من الأفكار السلبية، خاصة وأنها سبب رئيسي تحول دون تحقيق النجاح والتقدم لكثير من الطلبة، وذلك من خلال إكسابهن لعدد من المهارات والأساليب الإيجابية التي تساعد على تحقيق النجاح وخوض الاختبارات بثقة. كما يحتوي البرنامج على أوراق عمل وأنشطه تتعلق بموضوع الجلسة، وفي النهاية تقويم لكل جلسة.

مدة تطبيق البرنامج:

سيتم تنسيق موعد التدريب على البرنامج بواقع (12) جلسة تدريبية، مدة الجلسة تتراوح بين(50-60) دقيقة بواقع ثلاث لقاءات أسبوعياً.

فيما يلي جدول يوضح محتوى البرنامج المقترح:

الجلسات	الأهداف العامة	الأهداف الفرعية
الأولى	جلسة تمهيدية	- بناء علاقة من المحبة والألفة والتعاون بين الباحثة والطالبات والتعريف بالبرنامج. - تعريف الطالبات بالبرنامج المعد والغاية المرجوة منه . - تعريف الطالبات بالمدة الزمنية المقررة لتطبيق البرنامج والاتفاق على مكان وموعد اللقاءات للتدريب على جلسات البرنامج.
الثانية	التعريف بكل من التفكير الإيجابي والسلبي وتوضيح الفرق بينهما	- توضيح مفهوم التفكير الإيجابي والسلبي. - تحديد الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي. - تتعرف الطالبة بطبيعة الفكرة الإيجابية وما تحمله من مضمون سيحقق لها التفاؤل والنجاح.
الثالثة	توضيح أهمية التفكير الايجابي	- توضيح أهمية التفكير الإيجابي وأثرة في حياتنا. - البحث عن الجانب الجيد والتخلي عن الجانب السلبي. - التعرف إلى تأثير انعكاس نوعية تلك الأفكار على حياتنا.
الرابعة	أهمية تغير طريقة التفكير نحو الإيجابية والتحرر من الأفكار والمشاعر السلبية وتغيرها إلى الإيجابية	- توضيح أهمية تغير أسلوب التفكير لدى الطالبات. - توضيح كيفية التحرر من الأفكار السلبية وتغيرها إلى الإيجابية.
الخامسة	التدريب على عدد من السلوكيات الإيجابية خلال اليوم لتحقيق يوم ناجح وأهمية التخطيط لليوم التالي.	- التعرف إلى عدد من السلوكيات الإيجابية التي تلجأ إليها الطالبة خلال اليوم لتتمكن من تحقيق يوم ناجح. - توضيح أهمية التخطيط لليوم التالي.
السادسة	أهمية إدراك المشكلة بطريقة إيجابية والعمل على تغيير بعض السلوكيات والمواقف في حياتنا.	- التعامل مع المشكلة بطريقة ايجابية من خلال تحويل مجرياتها السلبية إلى أخرى إيجابية.
السابعة	أهمية استخدام التأكيدات الإيجابية والعبارات الإيجابية في حياتنا	- تقدر أهمية استخدام التأكيدات والعبارات الإيجابية في حياتنا اليومية.

	والارتباط بأفراد إيجابيين.	- إدراك أهمية ارتباطها وتعاملها مع أشخاص إيجابيين في حياتهم.
الثامنة	أهمية التعرف إلى الذات وبناء صورة ايجابية لها.	- تتمكن الطالبة من معرفة ذاتها وتحدد قدراتها ورغباتها - أن تنظر لذاتها بطريقة ايجابية.
التاسعة	أهمية التصورات الإيجابية	- إدراك أهمية التصورات والتخيلات الإيجابية ومدى تأثير ذلك على حياتها. - أن تتمكن الطالبة من تطبيق خطوات التصورات الإيجابية.
العاشرة	التعامل الايجابي مع الاختبارات من خلال التدريب على عدد من المهارات والإستراتجيات الإيجابية للتغلب على الأفكار السلبية المتعلقة به	- تحديد الأفكار السلبية التي تخلق قلق لاختبار،وما مدى تأثيرها على الطالبات. - اكتساب بعض من المهارات،والاستراتيجيات الايجابية والتي تساعد على التغلب على الأفكار السلبية المتعلقة بالاختبارات.
الحادية عشرة	التدريب على مهارة إدارة الوقت بشكل إيجابي	- تعريف الطالبات بمفهوم إدارة الوقت. - تعريف الطالبات بكيفية إدارة الوقت بشكل إيجابي.
الثانية عشرة	الختامية	- التعرف على مدى استفادة الطالبات من جلسات البرنامج ومدى ما حققه من تغير في تفكير الطالبات نحو الإيجابية. - شكر الطالبات على حسن المتابعة والتعاون خلال جلسات البرنامج.

إجراءات تطبيق البرنامج

للتدرب على كل موضوع تدريبي من مواضيع البرنامج ستقوم الباحثة بالخطوات التالية:

1- التنسيق بين الباحثة ومديرية التربية والتعليم في محافظة اربد- لواء بني عبيد للحصول على الموافقة بخصوص تطبيق البرنامج.

2- التنسيق بين الباحثة والمدرسة التي ستطبق فيها الدراسة بخصوص تقديم التسهيلات اللازمة لإنجاح الدراسة، كما قامت الباحثة بزيارة تمهيدية للمدرسة، والتقت بمديرة المدرسة، وعرضت موضوع الدراسة، وأعلمتها بفئة الطالبات اللواتي سيخضعن للبرنامج التدريبي، وإعطائها التعليمات الواجب إتباعها أثناء تطبيق البرنامج.

3- توزيع عينة الدراسة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية – ضابطة.

4- سيكون لقاء تمهيدي للمجموعة التجريبية، ليسهم في بناء علاقة جيدة بين الباحثة والطالبات، وفي تعريف الطالبات بالبرنامج التدريبي وبمحتواه، والغاية المرجوة منه، والاتفاق على مكان ومواعيد اللقاءات وضرورة الالتزام بها.

5- تحديد موضوع تدريب الجلسة على طالبات من خلال عرض مكونات الجلسة بحيث تشمل كل جلسة على: (عنوان الجلسة، أهداف الجلسة، المدة الزمنية للجلسة، الإستراتيجيات المستخدمة، الخطوات الإجرائية للجلسة، تقييم الجلسة).

6- التقويم في نهاية كل جلسة، وتوضيح نقاط القوة لإثرائها ونقاط الضعف لتعديلها من خلال مراجعة الطالبات بمحتوى الجلسة.

الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج:

- أوراق عمل - جهاز عرض - أقلام رصاص
- أوراق بيضاء - سبورة وطباشير

إجراءات تقويم البرنامج

يتم تقويم أثر البرنامج من خلال مرحلة التنفيذ والتدريب، حيث سيتم في نهاية كل جلسة مراجعة الطالبات بما تم خلال الجلسة بطرح أسئلة تتعلق بموضوع الجلسة، ومدى الاستفادة

التي حققتها الطالبة منه، لمعرفة مدى إدراك وفهم الطالبات لمجريات الجلسة ومحتواها، ومن ثم الحكم على مدى تحقيق الهدف الخاص بكل جلسة.

الجلسة الأولى: جلسة تمهيدية

أهداف الجلسة:

1- التعارف بين الباحثة والطالبات.

2- أن تتعرف الطالبات على أهداف البرنامج.

3- أن تتعرف الطالبات على القواعد والأسس المتعلقة بمشاركتها بالبرنامج مثل: (أهمية مشاركتها بالبرنامج، جميع آراء الطالبات ستحترم وتعامل بسرية تامة وستستخدم لأغراض البحث العلمي، أن هذه الجلسات مفيدة لهن وستكسبهن طرق جديدة في التفكير بطريقة ايجابية كما ستعمل على الحد من قلق الاختبار لديهن، يحق لأي طالبة الانسحاب من البرنامج.

برنامج الجلسة

1- استقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- عرض عنوان البرنامج ومدته الزمنية والهدف منه وأهميته.

3- تعريف الطالبات على القواعد والأسس المتعلقة بالمشاركة بالبرنامج.

4- تمهيد للطالبات بمفهوم التفكير الإيجابي

5- مناقشة الاستفسارات من الطالبات.

الأدوات المستخدمة:

1- جهاز عرض 2- أوراق عمل 3-جهاز كمبيوتر 4- استبانه معدة لقياس قلق الاختبار

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- الحوار والمناقشة.

خطوات تنفيذ الجلسة: ستطبق هذه الجلسة بالاعتماد على أسلوب الحوار والمناقشة.

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- تقوم الباحثة بتقديم موضوع البرنامج وعرض مكوناته وأهدافه موضحة بأن البرنامج مكون من (12) جلسة تتضمن كل جلسة تعريف بمحتواها من خلال عرض مقدمة عنه وعرض تفاصيل الموضوع، كما تتضمن غالبية الجلسات سرد قصة توضح ذلك الموضوع، وأوراق عمل تتضمن تدريبات ومناقشات، بالإضافة للعروض التقديمية وعدد من الأنشطة.

وتوضيح أهداف البرنامج بحيث يشار إلى أن الغرض من البرنامج هو تنمية التفكير الإيجابي.

3- تبين الباحثة للطالبات بأن جميع آرائهن ستعامل باحترام أثناء المناقشة وفي جميع جلسات البرنامج كما ستبن لهن بأن جلسات البرنامج لن تؤثر على دروسهن المدرسية بل الهدف تدريبهن على التفكير بطريقة ايجابية للحد من قلق الاختبار.

تمهيد:

عزيزتي الطالبة هذا البرنامج يتحدث عن مفهوم التفكير بطريقة ايجابية، سنتعرف الآن لماذا يشير التفكير الإيجابي، ولكن ستحمل جلسات البرنامج تناول للموضوع بشكل مفصل.

التفكير الإيجابي: هو الموقف العقلي الذي يرى الجانب المشرق للأشياء، فالعقل الإيجابي يتوقع السعادة والفرح والنتائج الإيجابية. والتفكير الإيجابي هو والوسيلة الأفضل للعيش بسعادة في هذه الحياة. فكل من التفكير الإيجابي والسلبي معدي، بحيث نتأثر بما نتلقاه من الناس ومن ثم ينعكس علينا، ويظهر من خلال أفكارنا أو كلماتنا أو مشاعرنا أو من خلال لغة الجسد. لذلك علينا إذا دخل التفكير السلبي لدماغنا أن نستبدله بفكرة ايجابية بناءة. وقد نشعر بمقاومة داخلية وصعوبة بالبداية، لكن علينا أن لا نستسلم. ومن هنا عزيزتي الطالبة ستعمل من خلال جلسات هذا البرنامج على التخلي عن الأفكار السلبية ونستبدلها بالإيجابية للنعم بحياة أفضل.

الجلسة الثانية: التعريف بكل من التفكير الإيجابي والسلبي وتوضيح الفرق بينهما

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على:
توضيح مفهوم كل من التفكير الإيجابي والسلبي و تحدد الفرق بينهما ، وأن تتعرف بطبيعة الفكرة الإيجابية وما تحمله من مضمون سيحقق لها التفاؤل والنجاح

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة:جهاز عرض- ورق ابيض - عروض تقديمية -أوراق عمل- أقلام

المدة الزمنية:50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - السرد القصصي

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة .

3- التمهيد لموضوع الجلسة من خلال عرض لمفهوم التفكير الايجابي للطالبات، وتوضيحه وعرض أهميته في حياتنا.

4- توزيع أوراق عمل تتضمن صورة كأس ماء وعلى كل طالبه أن تختار أي نصف من الكأس يمثل نظرتها للحياة المملوء أم الفارغ.

5- إجراءات التعريف بالتفكير الإيجابي والتفكير السلبي وتوضيح الفرق بينهما

6- ورقة عمل (2) تتضمن عرض قصه توضح موضوع الجلسة.

7- إجراءات تتضمن طرح عدة أسئلة من خلال استثارة أفكار الطالبات.

8- عمل نشاط يتضمن توزيع ورق ابيض لكتابة الأفكار السلبية عليها و التخلص منها.

9- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

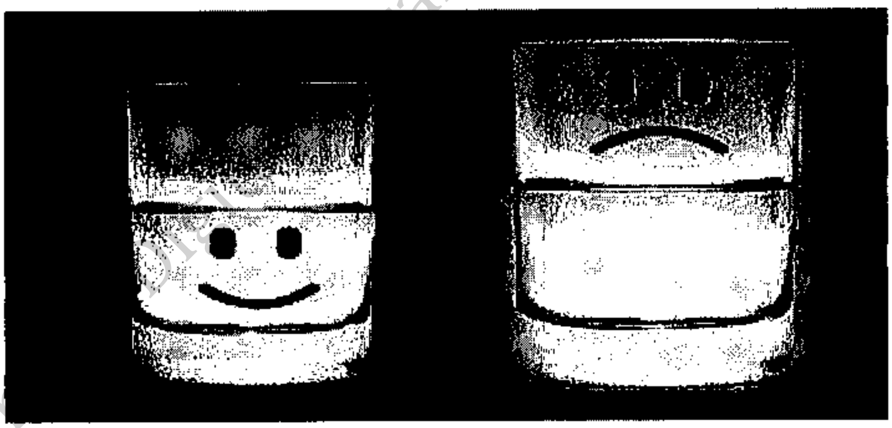
تمهيد (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني):

كثيرا منا يطلب منه فعل شيء ولكننا نعتقد بأنه لا نجرؤ على فعل هذا الشيء بالتالي سيكون لنا عدم المقدرة، وكثيرا منا يريد الفوز والنجاح ولكن اعتقادنا بعدم تحقيق ذلك سيؤدي إلى الفشل، وهناك من يعتقد أنه سيفقد وظيفة أو منحه معينه فيكون له ذلك، من يعتقد رسوبه في الاختبار قبل الفحص وكان له ذلك في النهاية.

عزيزتي الطالبة تذكري دائماً بأن النجاح في الحياة يبدأ مع الإرادة والتفكير بطريقة ايجابية.

تعريف التفكير الايجابي و التفكير السلبي

ورقة عمل(1)



كأس رقم (1) كأس رقم (2)

أمامك ورقة عمل رسم فيها كأسان من الماء أي منها تختاري ؟؟؟؟

الإجراءات:

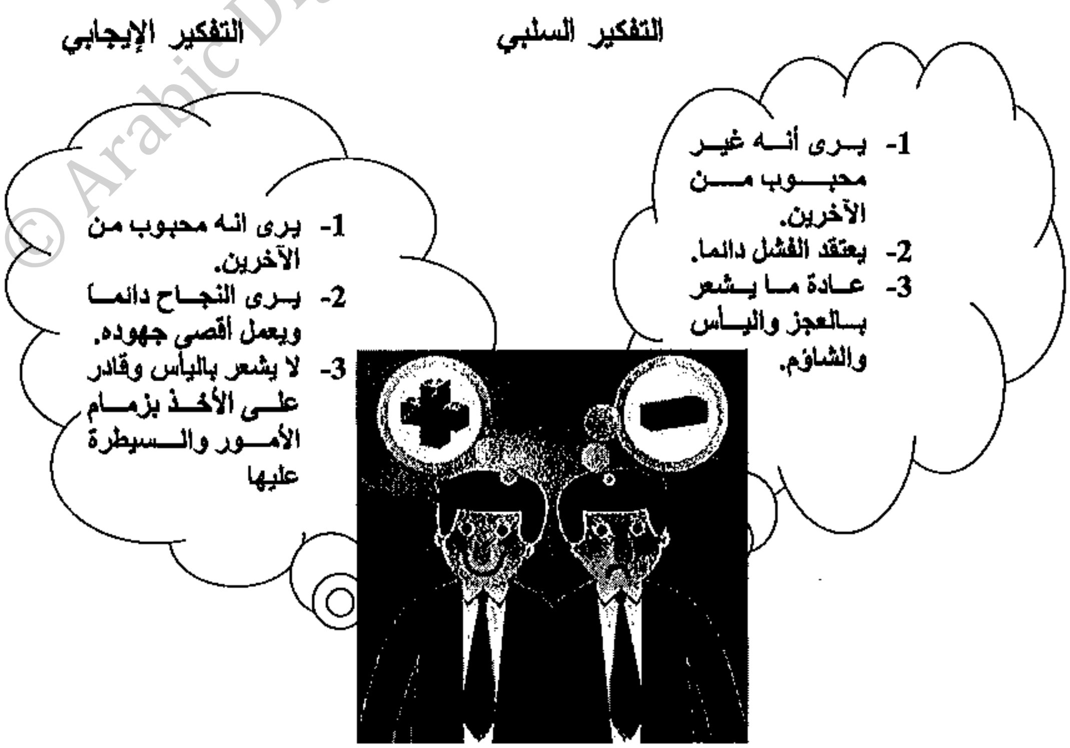
تعريف التفكير الإيجابي: هو ذلك التفكير الذي ينطوي على القدرة في رؤية الأشياء بشكل جيد حتى في الأشياء السلبية، وذلك من خلال إيقاف الأفكار السلبية واستبدالها بالإيجابية. حيث أنه يقوم على الأفكار الجيدة أو التفاؤل، وينظر دائما إلى الجانب الإيجابي للأشياء، ويسعى إلى

محاولة بقاء الفرد سعيدا ونشيطاً، وهذا ينعكس على الحياة لأنه لن يسمح إلا بالنظر إلى الجانب المشرق منها بحيث تكون ايجابية وقوية. كما يعمل على طرد أفكار الفشل من خلال التفكير في مواقف نجحنا فيها وكنا سعيدين، وعلى بناء الثقة بالنفس.

تعريف التفكير السلبي:

هو ما يوحي به الفرد حيال ذاته، وما يهمس به لنفسه من كلمات سيئة، كأن يقول أنا عاجز وغير محبوب، أو غير قادر، أو لا أستطيع أو أنا فاشل ......الخ. هناك الكثير من الكلمات التي لا تنتهي من تلك الأفكار والمشاعر السلبية. فعادة ما يبحث هذا التفكير في السلبيات التي حدثت في الماضي، مما ينعكس سلبا على المستقبل فيقلق ويخاف منه، ويعيش بمشاعر وأفكار سلبية . كما أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية يمتلك قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً.

الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي:



ورقة عمل (2): (سيطبق باستخدام السرد القصصي):

فيما يلي عرض لقصة حياة سيده اسمها ميليسا من الهند تقول فيها:

أنها سيده متزوجة ولديها طفل عمره 15 عام وقبل 12 سنه حصل في حياتهم العديد من المشاكل حيث تعرض ابنها وهو في عمر سنتين لمرض السرطان الدم كما حلت بهم ضائقة ماليه نتيجة فترة ركود مالي أدت بهم إلى إغلاق أعمالهم حتى أن وضعهم المالي وصل إلى حد الإفلاس بالإضافة لكل هذه المشاكل اكتشفوا أن التأمين الصحي لا يقدم لهم الدعم إلا لشخص كبير في السن مثل والدتها ضمن قانون سرطان الثدي أما علاج ابنها عليهم بالكامل. تقول ميليسا إن زوجها انهار تماماً ويبدو أنها كانت نهاية العالم لديه، في هذه المرحلة طلب زوجها منها ومن كل فرد في العائلة أن لا يذرفوا الدموع وأن يقبلوا ما حصل، كل ما عليهم أن يكونوا ايجابيين في التعامل مع المشكلة بحيث يتقبلوا المرض انه شيء طبيعي وعليهم أن يقدموا لطفلهم الدعم المعنوي حين الذهاب للعلاج الكيماوي.

بالرغم من هذه المواقف التي عاشتها هذه العائلة إلا أنهم عاشوا حياه طبيعية فرحة وسعيدة حتى طفلهم أصبح يحب الذهاب للمستشفى لتلقي العلاج كما انه كان محبوبا من قبل الأطباء والممرضات. تضيف السيدة ميليسا أنه بسبب مواقفهم الإيجابية ونظرتهم الدائمة إلى الجانب الإيجابي وتجاهل الجانب السلبي خرجوا من الضائقة المادية حيث قبلوا بأي شيء جاء في طريقهم كل ما كان عليهم هو الاستعداد من أجل محاربة الصعاب.

الآن ابنها تغلب على المرض بنفسه وهو طفل ذكي ومحبوب من قبل الجميع كما أن حياتهم تغيرت نحو الأفضل ويعيشوا الآن بسلام .

في النهاية تقول السيدة ميليسيا بأنها تعتقد دائما أن الإيمان بالله والتفكير بطريقة ايجابية والثقة بالنفس وبإبعاد الغيرة والغضب والحسد عن عقلك وأفكارك ستكون الحياة سعيدة.

الإجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني):

1- افرضي نفسك مكان هذه السيدة واكتبي في ورقة العمل كيف تتصرفي في حال لا قدرالله وضعتي في مثل هذه الظروف؟

2- ماذا تستنتجي بعد سماع هذه القصة؟

3- من خلال القصة السابقة ماذا يعني لك مفهوم التفكير الإيجابي ؟

نشاط: (سيطبق باستخدام العصف الذهني):

عزيزتي الطالبة مع نهاية هذه الجلسة سأعطي كل طالبة مشاركة ورقة بيضاء، وعلى كل واحدة منكن، أن تدون الأفكار السلبية لديها وتسأل نفسها بعد كتابة هذه الأفكار ما هو السبب الذي جعلها تفكر بهذه الطريقة. وفي حال عدم توفر أجابه صحيحة ومقنعه على الطالبة تمزيق الورقة ورميها في سلة المهملات (أي رمي الأفكار السلبية)، لأن العمل الجسدي الذي يقوم على التقاط الأفكار السلبية على ورقة والتخلص منها يمكن أن يقلل منها كثيراً (Kapeleris,2012).

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة):

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة الثالثة: توضيح أهمية التفكير الإيجابي في حياتنا

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- توضح أهمية التفكير الايجابي وأثره في حياتنا.

1- الأخذ بالجانب الجيد للأشياء والتخلي عن الجانب السلبي.

2- تصف كيفية تأثير طبيعة الأفكار على حياتنا.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة :جهاز عرض-أوراق عمل- جهاز كمبيوتر

عروض تقديمية

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

الحوار والمناقشة -السرد القصصي -العصف الذهني

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- التمهيد لموضوع الجلسة وعرض أهمية التفكير الايجابي وأثره في حياتنا.

4- تقديم إرشادات للطالبات.

5- توزيع أوراق عمل تعرض قصه توضح موضوع الجلسة.

6- إجراءات تتضمن طرح عدة أسئلة من خلال استثارة أفكار الطالبات.

7- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

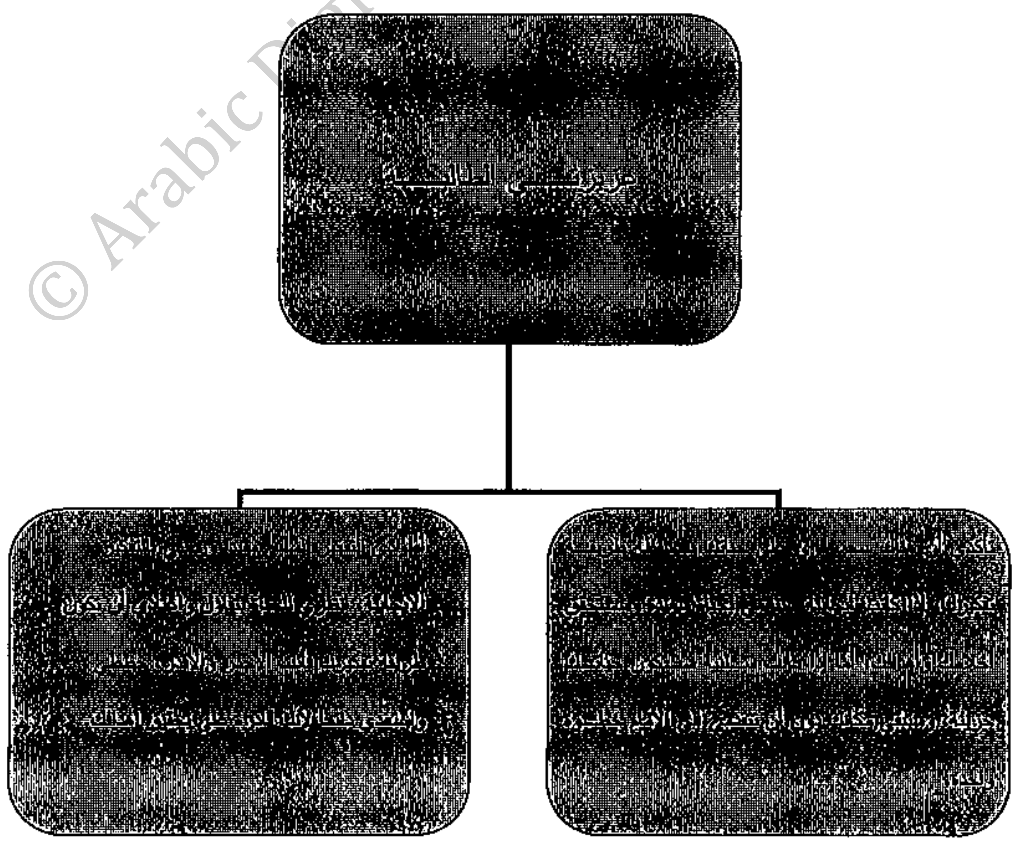
تمهيد: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة و العصف الذهني):

1- ما يحدث لنا في الحياة اليومية أو ما نحن عليه الآن يعود كنتيجة لأفكارنا في الماضي وإن أفكارنا الحالية التي تصنع مستقبلنا.

2- أن الطاقة الناتجة عن فكر الإنسان لها خاصة جذب كبيرة جدا فكلما فكرت في أشياّء أو مواقف سلبية اجتذبتها إليك، وكلما فكرت أو حلمت أو تمنيت وتخيلت كل شيء جميل وجيد ورائع تريد أن تصبح عليهٍ أو تقتنيهٍ في حياتك فإن قوة هذا الأفكار الصادرة من العقل البشري تجتذب إليها كل ما يتمناه الإنسان (عبد العزيز، 2011).

3- عندما تريد شيئاً فكر فيه بإيجابية وسوف تحصل عليه، وكن ممتناً على ما هو لديك حتى تحصل على ما ينقصك ، لا تركز على ما لا تريد بل ركز على ما تريد إنهـا جاذبيـة أفكار، فأنت تصبح كما تفكر.

إرشادات:



ورقة عمل (1): (سيطبق باستخدام السرد القصصي):

عزيزتي الطالبة أرجو الاستماع للقصة التالية ومن ثم الإجابة على الورقة العمل عن الأسئلة المتعلقة بها :

تقدم شخص يدعى أحمد لأحد الوظائف، ولأن ثقته بنفسه كانت قليله وتفكيره بالأشياء دائما بأنه لا يقدر وأنه سيئ، أقنع نفسه بأنه شخص فاشل ولا يستحق النجاح، وكان متأكدا بأنه لن يحصل على الوظيفة واعتقد بأن جميع المتقدمون للوظيفة أفضل وأكثر كفاءة منه. طريقة تفكير بهذه الطريقة سلبية جدا وناتجة عن تجاربه السلبية السابقة مع مقابلات العمل، فقد كان ذهنه ممتلئ بالمخاوف والأفكار السلبية بشأن فرص العمل قبل المقابلة بأسبوع، كان متأكدا بأنه سيتم رفضه .في يوم المقابلة، استيقظ متأخرا، ومع كثرة قلقه وخوفه اكتشف أن القميص الذي خطط لارتدائه متسخا والقميص الآخر يحتاج للكوي. ولأنه كان متأخرا، ذهب مرتديا القميص الممتلئ بالتجاعيد. خلال المقابلة، كان متوترا وذهنه مشغول بقميصه. كما أنه كان يشعر بالجوع لعدم تمكنه من تناول طعام الفطور، كل هذه الأفكار أدت إلى تشتيت عقله وفرضت عليه صعوبة التركيز أثناء المقابلة .جميع هذه الأفكار وتصرفاته الناتجة عنها أعطت عنه انطباع سيئ وبالتالي تحقق خوفه ولم ينال الوظيفة.

في المقابل، تقدم شخص آخر يدعى سعيد إلى نفس الوظيفة ، ولكن بنهج مختلف،حيث كان واثقا بأنه سيحصل على الوظيفة. فخلال الأسبوع الذي سبق المقابلة، تخيل نفسه أنه سيعطي انطباعا جيدا وبأنه حصل على الوظيفة .وفي مساء اليوم الذي يسبق يوم المقابلة، قام بتجهيز ملابسه التي سيرتديها للمقابلة، وذهب للنوم باكرا. وفي الصباح، استيقظ مبكرا على غير عادته، وكان لديه وقت كافٍ لتناول فطوره، وبعد ذلك توجه إلى مقابلة العمل

قبل الموعد المحدد. وحصل سعيد على العمل، لأنه أعطى انطباع جيد، وبالطبع كانت مؤهلاته مناسبة للوظيفة وكذلك كان أحمد.

الإجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

أرجو الإجابة في ورقة العمل عن الأسئلة التالية والمتعلقة بمحتوى القصة:

1- ما رأيك في تفكير كل شخص منهما، ولماذا ؟

2- ما العلامات التي تدل أن من منهما معتاد على التفكير بطريقة ايجابية؟

3- كيف انعكست طريقة التفكير في تحقيق أهداف كل منهما؟

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة الرابعة: أهمية تغير طريقة التفكير نحو الإيجابية والتحرر من الأفكار والمشاعر السلبية وتغيرها إلى الإيجابية

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- توضح أهمية تغير أسلوب التفكير لدى الطالبات.

2- توضح كيفية التحرر من الأفكار السلبية وتغيرها إلى الإيجابية.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة: جهاز عرض- أوراق عمل-جهاز كمبيوتر- عروض تقديمية.

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- الحوار والمناقشة - العصف الذهني- السرد القصصي

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- توضيح أهمية طريقة التفكير بأي موقف تواجه الطالبة بحياتها، وكيفية النظر إلى الموضوع بشكل ايجابي، والعمل على استبعاد التفكير بطريقة سلبية.

4- توزيع ورقة عمل (1) تتضمن قصة توضح موضوع الجلسة.

5- إجراءات تتضمن طرح عدة أسئلة من خلال استثارة أفكار الطالبات.

6- توزيع ورقة عمل (2) والتي تحوي عدد من الصور يعبر من خلالها عن عدد من الطرق التي توضح كيفية التخلص من الأفكار السلبية.

7- إجراءات تتضمن الإجابة عما توحي به الصور من طرق التخلص من الأفكار السلبية.

8- تقديم إرشادات للطالبات تؤكد على أهمية التفكير بطريقة ايجابية.

9-تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

أهمية التفكير الإيجابي: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

1- يعتبر التفكير الايجابي أسلوب حياة بدلا من أن يكون تفكير لحظي، إننا بحاجة إلى أن نتعلم كيفية تطوير طريقة التفكير بشكل ايجابي. فإذا كان العقل يفكر بشكل متفائل، تسير الأمور بشكل جيد، والعكس صحيح، إذا كان التفكير بشكل سيئ سوف تذهب الأمور نحو الاسوء.

2- من خلال عملية التفكير سواء كان سلبي أو إيجابي، لن يجعل من عالمنا على الفور أفضل أو أسوء، غير أنه يؤثر على كيفية رد فعلنا سواء كان على الناس أو الأحداث التي نواجهها، كما أنه يؤثر على كيفية رد فعل الناس علينا .

3- الكثير من شعورنا يتحدد من قبل الحالة النفسية لدينا، على سبيل المثال تذهبي إلى المدرسة في صباح احد الأيام، وأنت على ما يرام، وأثناء السير في الطريق تلتقي بصديقتك، وتنظر لوجهك ثم تقول لك: " إنتظري ! هل أنت على ما يرام ؟ أرى وجهك شاحبا" وحين وصولك إلى ساحة المدرسة تجدك صديقة أخرى، وتكرر على مسمعك نفس العبارة. الآن أنا على يقين بأنه وخلال فترة قصيرة أصبحت شاحبة، وأنه تكون لديك شعور سيئ، وبأنك لست على ما يرام.

4- يقول المؤلف "جون جوردون" في كتابة مدمنو الطاقة، بأن هناك نوعية من الأشخاص يسعون دائما نحو اكتساب الطاقة الإيجابية لتطوير حياتهم وحياة المحيطين بهم، والذين أطلق عليهم مصطلح (مدمني الطاقة)، أي أنهم يملكون وعيا بالطاقة التي تتدفق من داخلهم إلى العالم والعكس، بالإضافة إلى استخدامهم سبل تنمية وتطوير الذات داخل مجتمعاتهم، والذي يُمهد الطريق نحو تغيير الشخصية لتصبح من مدمني الطاقة وتطوير ما يحيط بهم للأفضل.

يشير الكاتب لمصطلح "مدمنو الطاقة"؟ ويقصد به ما يظهر بعض الأفراد بمعدلات طاقة أعلى من الآخرين، والتي يسعى الكثيرون لتنميتها، حيث يعرفون طريق الوصول إليها وتشغيلها، واستغلال الطاقة التي يملكونها إلى أقصى حد(Gordon,2003)

ورقة عمل (1): (سيطبق باستخدام السرد القصصي)

سأل مسافر يقترب من مدينة كبيرة رجلا يجلس على قارعة الطريق قائلا ":ما حال الناس في هذه المدينة ؟." فسأله الرجل: وما كان حالهم في المكان الذي جئت منه ؟ فأجاب المسافر : كانوا بشعين ..سيئين..غير أهل للثقة ..تستطيع القول بأنهم بغضاء من كل ناحية لذلك تركتهم ورحلت، فرد الرجل قائلا: ستجدهم على نفس هذه الشاكلة في هذه المدينة أيضا. وبعد أن غادر هذا المسافر بفترة بسيطة مر مسافر آخر بجوار هذا الرجل ليستعلم عن أحوال أهل المدينة وطبيعة الناس فيها، فسأله الرجل كما الأول عن طبيعة الناس في المدينة التي أتى منها، فأجاب المسافر: كانوا أشخاصا رائعين ولطفاء، أشتاق إليهم وحزين لتركي إياهم، فرد الرجل : هذا بالضبط ما ستجد لدى الناس هنا.

إجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

1- ماذا تستنتيجي من هذه القصة؟

2- كيف أثرت طريقة تفكير المسافر بنوعيها الايجابي، والسلبي على نظرته للحياة؟

ورقة عمل(2): (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

عزيزتي الطالبة أمامك ورقة عمل تتضمن عدد من الصور تعبر عن عدد من الطـــرق التـــي توضح كيفية التخلص من الأفكار السلبية :



الصورة رقم(1)



ا لصورة رقم(2)



الصورة رقم(3)



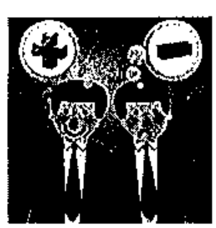
الصورة رقم(4)



الصورة رقم(5)



الصورة رقم(6)



الصورة رقم(7)

الإجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

اكتبي ما توحي لك الصور السابقة من سلوكيات ايجابية مناسبة للصور.
توضح الباحثة للطالبات تلك السلوكيات التي تشير لها الصور وهي كالتالي:
صورة (1): التفاؤل والثقة بالنفس

صورة(2):استخدام الكلمات الايجابية في حياتنا

صورة(3):عبر عن نفسك بإيجابية

صورة(4):عدم السماح لمواقف الآخرين السلبية من أن تؤثر علينا

صورة(5):تحدي الأفكار السلبية

صورة(6):التركيز على ما كنا نفكر به

صورة(7):لسيطرة على الأفكار

إرشادات : (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تذكري عزيزتي الطالبة بأن الأشخاص الذين يستطيعون تغذية عقولهم بالصور والأفكار الإيجابية يحققون أهدافهم ويحرزون الكثير من النجاحات والإنجازات مقارنه مع ما يحققه من يستسلم لواقع سلبي ويقضي وقته يفكر في السلبيات.

نحن بشر نمتلك أفكاراً مختلفة ومتنوعة ومتضادة , من هذه الأفكار ما تكون سلبية في آثارها، فعندما تسيطر علينا نعاني من الضيق والآلام، وعندما نبعدها فلكاد لا نجد لها أثرا وكأنها لم تكن ونحقق أكبر نجاح تحت مظلة السعادة.

ولكن عزيزتي الطالبة لهذه لأفكار محركات وللتعامل معها أسرار حتى نستفيد من هذه الأفكار، وللتعامل الأفضل معها لكي نعيش حياتنا بسعادة.

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة الخامسة: التدريب على عدد من السلوكيات الإيجابية خلال اليوم لتحقيق يوم ناجح وأهمية التخطيط لليوم التالي

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- تعرف عدد من السلوكيات الإيجابية التي تلجأ إليها خلال اليوم لتتمكن من تحقيق يوم ناجح.

2- توضح أهمية التخطيط لليوم التالي.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة: جهاز عرض- أوراق عمل- جهاز كمبيوتر- عروض تقديمية

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- السرد القصصي - الحوار والمناقشة -العصف الذهني

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- توضيح أهمية تعريف الطالبات بعدد من السلوكيات الإيجابية التي تحقق لهن يوم ناجح وتعريفهن بأهمية التخطيط لليوم التالي.

4- ورقة عمل(1)تتضمن قصة توضح موضوع الجلسة.

5- إجراءات تتضمن عدد من الأسئلة المتعلقة بالقصة ومن ثم مناقشة الطالبات بالإجابات حول القصة موضحة الهدف منها.

6- تقديم إرشادات تذكيرية للطالبات تتعلق بموضوع الجلسة.

7- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

السلوكيات الإيجابية: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

عادة ما يدور النجاح في الحياة حول عدد من المحاور أهمها:

1- **تحقيق النجاح مع الذات:** أي أن ينجح الإنسان في داخله, ويشعر أنه مسؤول عما يحدث له من أحداث، فعليك ألا تعيشي الحياة بتذمر, أو تلومي شخص أو شيء معين على ما يحدث, لأن اللوم والتذمر لا يتقدم في حياتك, بل على العكس يؤثر عليها.

2- **النجاح في العلاقات الاجتماعية:** هناك الكثير من المهارات الإيجابية في العلاقات الاجتماعية والتي تحقق لك النجاح مثل: الثقة بالنفس, التأثير الإيجابي على الآخرين, الإقناع, بناء الشخصية الإيجابية......، ولتحقيق ذلك يجب وجود الأخلاق الحميدة,والقدرة على حسن الاستماع والكلام، وجود الصدق والمحبسة المتبادلة والتعاون.

3- **النجاح في العطاء:** أي أن يكون للإنسان أثر في حياته, وذلك من خلال تحقيقه لعدد من الانجازات التي تعود بالنفع للجميع، بحيث أنها تستمر بعد مماته، فأساس النجاح في العطاء منذ البداية هو أن تختاري تخصصاً تعطيه حياتك, برغبة ومحبة ودون إجبار، ولذلك عليك عند اختيار تخصص معين أن يكون لديك:

1- **الرغبة:** فلا تقضي حياتك بمجال لا ترغبيه, بل اختاري المجال الذي تستمتعي بالعمل من خلاله

2- **الفرصة:** اختر مجالاً تستطيعي فيه التميز والإتقان أي يحقق لك فرصة للإنجاز, بحيث يكون بسيط وبعيد عن المنافسة الشديدة,

3- **القدرة:** ابتعدي عن أي مجال لا تقدري علية

4- **التخطيط** : يجب عليك أن تضعي مجموعة من الأهداف التي تريدي إنجازها في حياتك, ومن ثم عليك بتحويل هذه الأهداف إلى قيد التنفيذ، وذلك خلال فترة زمنية محددة. فعليك بتقسيم أهدافك كل حسب فترة زمنية تكوني فيها قادرة على تحقيق ذلك الهدف فمن أهم الأمور للإنجاز, هي تنظيم الوقت والثقة بالنفس والإرادة القوية.

ومن فوائد التخطيط :

1- يدفع الفرد لأن يفكر في المستقبل.

2- يوجه الفرد إلى الفرص المستقبلية للعمل على اقتناصها

3- التعرف على التحديات المتوقعة، والتعرف إلى طرق حلها لمواجهتها أثناء حدوثها.

4- يجعل التفكير منظم ويحقق المبادرة، فالتفكير المنظم يجمع الأفكار المشتتة، ويوفر الوقت، ويجعل لصاحبه أن يكون المبادر في تحقيق الانجازات.

5- يجنب الارتجال والعشوائية .

ورقة عمل(1): (سيطبق باستخدام السرد القصصي)

عزيزتي الطالبة استمعي للقصة التالية ثم أجيبي عن الأسئلة التي تليها:

كان المدرب يدرب تلاميذه على الرماية بعد أن وضع لهم نموذجا لطائر من الخشب، وقال لهم أن الهدف هو عين الطائر. سأل الأول قبل أن يرمي ماذا ترى؟ وأشار بيده نحو الهدف، قال التلميذ: أرى طائرا يا أستاذ ! قال الأستاذ: صوب وارم، فرمى ولم يصب الهدف! ثم جاء التلميذ الثاني فسأله الأستاذ: ماذا ترى؟ قال التلميذ : أرى طائرا يا أستاذ. قال الأستاذ: صوب نحو الهدف وارم ، ولما رمى لم يصب الهدف وظل

التلاميذ يصوبون ويرمون ولا يصيبون الهدف حتى جاء الأخير، فصوب نحو الهدف فسأله الأستاذ السؤال المعتاد، وقال له: ماذا ترى ؟

قال له: أرى عين الطائر يا أستاذ، قال الأستاذ ارم، فرمى وأصاب سهمه عين الطائر! وهكذا أصاب التلميذ الأخير لأنه رأى هدفه أولا، وصوب عليه قبل أن يرم.

الإجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

1- ما رأيك بما فعلة التلاميذ؟

2- من خلال ما سمعتي ما الأمور الواجب الحفاظ عليها عند وضع الهدف؟

بعد مناقشة الإجابات مع الطالبات تشير الباحثة بأن تبين لنا هذه القصة أنه ليس من المهم فحسب أن نتقن وضع الأهداف، ولكن تلك الأهداف لا بد أن تكون واضحة المعالم، ولابد أيضا أن نركز عليها حتى لا نصل إلى أهداف أخرى غير التي نريد .

إرشادات:

تذكري عزيزتي الطالبة أن الإنسان الناجح الذي يسير في هذه الحياة بناء على أهداف مرسومة ويعمل على تحقيقها وإلا سيبقى مكانه.

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة السادسة: أهمية إدراك المشكلة بطريقة إيجابية والعمل على تغير بعض السلوكيات والمواقف في حياتنا

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- إدراك المشكلة وكيفية التعامل معها.

2- النظر للمشكلة بطريقة ايجابية من خلال تحويل مجرياتها السلبية إلى أخرى ايجابية

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة: جهاز عرض- أوراق عمل-جهاز كمبيوتر

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

-الحوار والمناقشة - العصف الذهني - السرد القصصي

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- توضيح أهمية إدراك أي مشكلة تواجه الطالبة بحياتها، وكيفية التعامل معها والخروج منها بطريقة ايجابية.

4- تعريف الطالبات بأهمية تغير بعض السلوكيات والمواقف السلبية في حياتنا عند مواجهة مشكلة كعينة، والنظر لها بطريقة ايجابية بما سيحقق لهن السعادة والتخلص من المشكلة ببساطة.

5- ورقة عمل (1)تتضمن قصة توضح موضوع الجلسة.

6-إجراءات تضمن عدد من الأسئلة المتعلقة بالقصة ومن ثم مناقشة الطالبات بالإجابات.

7- تقديم إرشادات تذكيرية للطالبات تتعلق بموضوع الجلسة.

8- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات.

أهمية إدراك المشكلة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

1- تعرف المشكلة بأنها جالة من التباين أو الاختلاف، بين واقع حالي أو مستقبلي، وهدف نسعى إلى تحقيقه، وعادة ما يكون هناك عقبات بين الواقع والمستقبل، كما أن العقبات قد تكون معلومة أو مجهولة.

2- هناك معوقات قد تظهر عندما لا ندرك المشكلة، أو المعلومات اللازمة لحلها بشكل صحيح ،حيث نميل إلى التسرع في حل المشكلة بناء على ما نلحظه من أشياء واضحة فحسب دون بذل الجهد إلى ما هو أكثر من ذلك، مما يؤدي إلى نقص في المعلومات، الأمر الذي يؤدي بنا عدم الفهم الصحيح للعلاقة بين الأجزاء المختلفة للمشكلة.

3- علينا أن ننظر إلى المشكلة بطريقة ايجابية، وهذا يعني أن نركز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من السلبيات ، وأن نتخذ من هذا الأسلوب الأمثل للحياة.

ورقة عمل(1) (سيطبق باستخدام السرد القصصي)

عزيزتي الطالبة استمعي للقصة التالية ومن ثم أجيبي على الأسئلة التي تليها:

يحكى أن رجل كان يصنع قماش للمراكب الشراعية، يجلس طول السنة يعمل في القماش ثم يبيعه لأصحاب المراكب، وفي سنة من السنوات وبينما ذهب لبيع إنتاج السنة من القماش لأصحاب المراكب، سبقه أحد التجار إلى أصحاب المراكب، وباع أقمشته لهم.

طبعا الصدمة كبيرة، ضاع رأس المال منه وفقد تجارته، فجلس ووضع القماش أمامه وأخذ يفكّر، وبجلوسه كان محط سخرية أصحاب المراكب ، فقال له أحدهم:(اصنع منها سراويل وارتديها)، ففكر الرجل جيداً، وفعلاً قام بصنع سراويل لأصحاب المراكب من ذلك القماش، وقام ببيعها لقاء ربح بسيط، وصاح مناديا: من يريد سروالاً من قماش قوي يتحمل طبيعة

عملكم القاسية؟ فأعجب الناس بتلك السراويل وقاموا بشرائها، فوعدهم الرجل بصنع منها في السنة القادمة، ثم قام بعمل تعديلات وإضافات على السراويل ، وصنع لها مزيدا من الجيوب حتى تستوفي بحاجة العمال وهكذا. ثم يذهب بها لأصحاب المراكب فيشتروها منه وبهذه الطريقة تمكّن الرجل من تحويل الأزمة لنجاح ساحق.

إجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

1- ما رأيك بتصرف هذا التاجر؟

2- من وجهة نظرك عندما يواجه الإنسان مشكلة علية أن يقف محايداً أم يستجيب لها مغيرا ببعض المواقف التي اتخذها؟ وكيف

3- صفي الطريقة التي فكر بها هذا التاجر؟

إرشادات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تذكري دائماً عندما تواجهي مشكلة في حياتك لا تقف في مكانك ، بل استجيبي لها وانظري بطريقة ايجابية لتلك المواقف لأن ردود أفعالنا هي ما تجعلنا نتقدم أو نتراجع إلى الخلف، وانظري إلى أي مشكله في الحياة نظرة متوازنة، وكوني إيجابيه في فهمها والتعامل معها، فالشخص الذي يرسب في الامتحان مثلاً، أو يخسر في شيء معين، ثم يتعامل مع مشكلته تلك بإيجابية، بحيث يجتهد إن رسب، ويخطط إن خسر، سوف يقفز من حالة الإحباط والخسارة إلى حالة القوة والنجاح متجاوزا جميع الأزمات، مادام أنه ينظر إلى مشكلاته بإيجابية، فنظرتنا للأمور هي التي تحدد مواقفنا تجاهها، وإلا ستظل مشكلاتنا تنمو إن إستمرينا بمعالجة المشكلة الجديدة بنفس الأسلوب .

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة علـــى الطالبـــات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة السابعة: أهمية استخدام التأكيدات والعبارات الايجابية في حياتنا والارتباط بأفراد ايجابيين

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- تقدر أهمية استخدام التأكيدات والعبارات الإيجابية في حياتنا اليومية.

2-تدرك الطالبة أهمية ارتباطها وتعاملها مع أشخاص ايجابيين في حياتهم.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة: جهاز عرض- أوراق عمل-جهاز كمبيوتر

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- الحوار والمناقشة - العصف الذهني - السرد القصصي

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- أهمية استخدام التأكيدات والعبارات الإيجابية في حياتنا اليومية وبأهمية تغير السلوكيات، والمواقف السلبية في حياتنا والنظر لها بطريقة ايجابية بما سيحقق لهن السعادة.

4- توزيع ورقة عمل(1) تتضمن قصة توضح موضوع الجلسة.

5- إجراءات تتضمن طرح عدة أسئلة متعلقة بالقصة ومن ثم مناقشة الطالبات بالإجابات.

6- تقديم إرشادات للطالبات حول موضوع الجلسة.

5- تقويم الطالبات ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

التأكيدات الإيجابية(سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

1- تعرف التأكيدات الإيجابية بأنها "عبارة عن جمل تصبح من خلال التكرار مترسخة في العقل الباطن، وتؤثر على القوى الخارجية لتظهر تغيراً في حياتك، فهي أداة قوية تسمح بتغيير المعتقدات السلبية إلى معتقدات أكثر إيجابية، وهي جمل إيجابية تستخدم لتشكيل الأفكار من أجل تحقيق الأحلام.

2- يقسم العقل إلى جزأين عقل واع، وعقل لا واع(الباطن). فالعقل الواعي يعمل على برمجة العقل اللاواعي من خلال التأكيدات، بحيث تتم غالباً، باستمرار وبطريقة لا شعورية. فعندما يقول شخص ما باقتناع أنه لا يستطيع تعلم شيء ما مثلا، فإنه يبرمج عقله الباطن على هذا الأمر، مما يجعل من تعلم ذلك الشيء أمراً مستحيلا بالنسبة له. لذلك عليه أن يختار من التأكيدات ما من شأنه أن يساعد على إحداث تغيير إيجابي، وأن يستبدل التأكيدات السلبية بأخرى إيجابية.

3- هناك عدد من الأمور الواجب مراعاتها لتحقيق التأكيدات الايجابية أهمها:

1- أن تكون صيغة الحديث باستخدام الفعل المضارع.

2- مراعاة أن تكون الجمل محددة.

3- أن تكون الجمل قصيرة وتحمل المعنى الايجابي.

4- العمل على تكراراها بشكل دائم.

5- أن تكون شخصية خاصة بالفرد نفسه.

6- تصور ما تقوله أثناء الحديث مع ذاتك وكأنك تعيشه في الواقع.

4- إن أبرز ما يميز السعداء الناجحين عن غيرهم، هو ما يحملونه من أفكار إيجابيـــة، مفعمة بالثقة والتفاؤل والحماس، تساعدهم على تحقيق أهدافهم، وتمـــنحهم الـــسعادة والنجاح الذين ينشدونه.

5- تشبه الإيجابية بالفيروس، على اعتبارها شيء معدي، وسهل أن تنتقل من شخص إلى آخر، ولهذا كلما أمضينا وقتاً في صحبة أشخاص إيجابيين، سوف نـــنعم بـــسعادتهم وطاقتهم الايجابية، لذلك احرصي

6- عزيزتي الطالبة على البقاء بصحبة أشخصاً يتمتعوا على الدوام بحيويـــة، وأمـــضي وقتاً أطول معهم، وعندما يصبح تفكيرك في الأمور السلبية الغير مرغـوب فيهـــا ، احذري من انك تجذب إليك أناس يحملون نفس السلبية والتشاؤم.

ورقة عمل(1): (سيطبق باستخدام السرد القصصي)

استمعي للقصة التالية ومن ثم أجيبي عن الأسئلة التي تليها:

استدعى مدير المدرسة ثلاثة مدرسين, وأخبرهم بأنهم كانوا من أفضل الأساتذة بالمدرسة في العام الماضي، وأمرهم بالاستعداد للتدريس لثلاثة فصول تحتوي على أذكى 90 طالب في المدرسة، الأوائل في اختبارات الذكاء و الفهم و التحصيل، بحيث احتوى كل فصل على 30 طالب, ولكنه شرط عليهم ألا يخبروا الطلبة بهذا على الإطلاق, كي لا ينزعج أولياء أمورهم أو أولياء أمور الطلبة الآخرين. وبدأ العام الدراسي و انتهى, لنجد أن نتائج اختبارات هؤلاء الطلبة في الثلاثة فصول, كانت أعلى من غيرها على مستوى المدرسة، بل أنها تفوقت بنسب أكثر من 20-30% من المستوى العام لمدارس المنطقة جميعها. وعندما سأل المدير الأساتذة عن وجهة نظرهم وتحليلهم للوضع, أجمعوا على أنها كانت تجربة رائعة جدا, وأن ما سهّل عليهم ذلك, هو أن الطلبة كانوا رائعين و متفوقين، وأنهم لم يبذلوا معهم الكثير من

الجهد. وهنا فاجأهم المدير بقوله : اسمحوا لي أخبركم الحقيقة ، لقد تم اختيار (90) طالب عشوائيا من ضمن طلبة المدرسة, فهم ليسوا في قمة الذكاء كما أخبرناكم . فانبهر المدرسون و قالوا : إذن، هل نحن السبب خلف نجاح الطلاب بهذا الشكل؟ فقال لهم المدير: الآن اسمحوا لي أن أخبركم الحقيقة الثانية, وهي أن أسماءكم لم يتم اختيارها إلا عندما كتبت كل أسماء المدرسين العاملين بالمدرسة, وأغمضت عيني, لأشير على ثلاثة أسماء منهم دون تحديد. وكنتم أنتم أصحاب الأسماء المختارة. قالوا له : إذن , فما السبب ؟ قال لهم : السبب هو أنكم بنيتم توقعكم في بداية الدراسة على معلومات جعلتكم تتوقعون نجاحا فائقا، فحققتم النتيجة, بالرغم من عدم صدق المعلومات نفسها.

الإجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

1- ماذا تستنتجي بعد سماع هذه القصة؟

2- كيف انعكست نتيجة التفكير المعلمين حول أنفسهم بعد سماعهم لرأي المدير الايجـــابي عنهم؟

3- ما أهمية العبارات الإيجابية علينا؟

إرشادات: **(سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)**

نحن نتاج ما نفكر به فما نتوقعه, ما سـيحدث لنـا بـإذن الله فاحرصي على استقطاب التفكير الإيجـابي، وعلـى سـماع عبارات ايجابية عن نفسك، وطردي العبارات الـسلبية لأنهـا ستنعكس سلبا على حياتك.

عزيزتي الطالبة تذكري بان الشخص ذو التفكير الايجابي يعكس صورة ايجابية فرحه، ويجعل من أي شيء الأجمل.

وبأن الشخص ذو التفكير السلبي يعكس صورة كئيبة مليئة بالتشاؤم،

و لا تنسي بان حياتك هي من صنع أفكـــــــارك

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة الثامنة: أهمية التعرف إلى الذات وبناء صورة ايجابية لها

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- تتمكن كل طالبة من معرفة ذاتها .

2- تحدد الطالبة قدراتها ورغباتها وتنظر لها نظرة ايجابية.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة: -جهاز عرض-أوراق عمل -جهاز كمبيوتر- عــروض تقديمية

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

-الحوار والمناقشة - العصف الذهني - السرد القصصي

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- تعريف الطالبات بأهمية معرفة كل منهن لذاتها.

4- نشاط يتضمن صور ثلاثة ملفات وعلى كل طالبة أن تختار واحد من تلك الملفات.

5-ورقة عمل(1) تتضمن سرد قصة توضح موضوع الجلسة.

6- إجراءات تتضمن طرح عدة أسئلة متعلقة بالقصة ومن ثم مناقشة الطالبات بالإجابات.

7- تقديم إرشادات للطالبات حول موضوع الجلسة.

8- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

أهمية التعرف إلى الذات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

1- (اعرف نفسك)، قول تشابه مضمونه لدى العديد من الفلاسفة والحكماء الذين أشـاروا بأهمية معرفة الذات مثل: أفلاطون، وسقراط، وغيرهم . هذا القول بشير بأن على كل فرد أن يمتلك مفاتيح ذاته، وإلا لم يتمكن من إدارة ذاته والتي تعتمـد علـى معرفـة الذات.

2- معرفة الذات تعني وضع الأوليات وتحديد الأهداف الشخصية، والقدرة علـى تنظـيم الوقت وحسن استثماره، وتحمل ضغوط الحياة. فالناس يختلفون في ذواتهم.

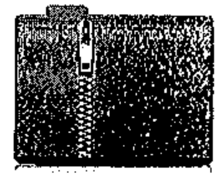
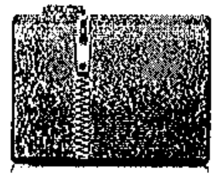
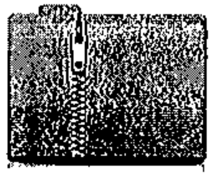
3- هناك أشخاص تبني صورة سلبيه عن نفسها تتمثل بالضعف، أو الخجل، أو الـشعور بعدم احترام الذات، أو الشعور بالنقص وعدم الكفاءة فيفقد الأمل في أن يكون أفضل. وبالتالي قد يبقى على حاله، أو يتراجع أكثر.

4- آخر يبني صورة ايجابية عن ذاته، وهو الأكثر نجاحاً في الحياة، وهو الذي يجد وسيلة لذاته طريق للارتقاء بها.

5- تعرفي لذاتك، وحددي قدراتك، واجعلي ثقتك بنفسك أكبر، واطردي الصورة الـسلبية عن ذاتك، واجعلي تفكيرك دائما بأنك الأجدر والأقدر.

نشاط: (سيطبق باستخدام العصف الذهني)

لو قدر لك أن وضعتي أمام اختبار جعلت المعلمة لك حرية اختيار فئة الأسئلة حيـث وضعت أمكن ثلاثة ملفات تمثل ثلاثة فئات من الأسئلة صعبة والسهلة والمتوسطة دون رؤية الأسئلة ما رقم الملف الذي تختاريه؟

ملف رقم (1) **ملف رقم (2)** **ملف رقم (3)**

الأسئلة الصعبة **الأسئلة المتوسطة** **الأسئلة البسيطة**

والآن بعد إتمام عملية الأخيار سأحصي عدد الطالبات لكل فئة من الفئات الثلاث

ورقة عمل (1): (سيطبق باستخدام السرد القصصي)

استمعي عزيزتي الطالبة لهذه القصة :

كان هناك مدرس مجتهد يقدر التعليم، ويعطيه حقه، أراد أن يختبر تلاميذه اختبارهم الشهري، وعندما حان موعده؛ أقدم على فكرة غريبة جديدة للاختبار. فلم يجري اختبارا عاديا وتقليدي بالطرق التحريرية المتعارف عليها، ولا بالأساليب الشفهية المألوفة؛ فقد قال لتلاميذه: أنه أحضر ثلاثة نماذج للامتحان، بحيث يناسب كل نموذج منها مستوى معين للطلبة . النموذج الأول للطلاب المتميزين الذين يظنون في أنفسهم أنهم أصحاب مستوى رفيع، وهو عبارة عن أسئلة صعبة. النموذج الثاني للطلاب متوسطي المستوى الذي يعتقدون أنهم غير قادرين إلا على حل الأسئلة العادية، والتي لا تطلب مقدرة خاصة أو مذاكرة مكثفة. والنموذج الثالث يخص ضعاف المستوى ممن يرون أنهم محدودي الذكاء، أو غير مستعدين للأسئلة الصعبة، أو حتى العادية نتيجة إهمالهم وانشغالهم عن الدراسة. وبعد أن تعجب التلاميذ من أسلوب هذا الاختبار الفريد من نوعه، والذي لم يعتادوا علية طوال مراحل دراستهم المختلفة راح كل منهم يختار ما يناسبه من ورقات الأسئلة. عدد محدود منهم اختار النماذج التي تحتوي على الأسئلة الصعبة. وعدد أكبر منهم بقليل تناول الورقة الخاصة بالطالب العادي. وبقية الطلاب تسابقوا للحصول

على الوريقات المصممة للطلاب الضعاف. وبدءوا حل الاختبار ؛ ولكنهم كانوا في حيرة من أمرهم، فبعض الطلاب الذين اختاروا الأسئلة الصعبة، شعروا بأن الكثير من الأسئلة ليست بالصعوبة التي توقعوها! أما الطلاب العاديين فقد رأوها بالفعل أسئلة عادية قادرين على حل أغلبها، وتمنوا في داخلهم لو أنهم طلبوا الأسئلة الأصعب؛ فربما نجحوا في حلها هي الأخرى. أما الصدمة الحقيقية ؛ فكانت من نصيب أولئك الذين اختاروا الأسئلة الأسهل؛ فقد كانت هناك أسئلة لا يظنون أبدا أنها سهلة. وقف المدرس يراقبهم، ويرصد ردود أفعالهم، وبعد أن انتهى الوقت المحدد للاختبار، جمع أوراقهم، ووضعها أمامه، وأخبرهم بأنه سيحصي درجاتهم أمامهم الآن. دهش التلاميذ من ذلك التصريح؛ فالوقت المتبقي من الحصة لا يكفي لتصحيح ثلاث أو أربع ورقات؛ فما بالك بأوراق الفصل كله ؟! واشتدت دهشتهم وهم يرون معلمهم ينظر إلى اسم الطالب على الورقة وفئة الأسئلة هل هي للمستوى الأول أو الثاني أو الثالث، ثم يكتب الدرجة التي يستحقها، ولم يفهم الطلبة ما يفعل المعلم، وبقوا صامتين متعجبين، ولم يطل عجبهم؛ فسرعان ما انتهى الأستاذ من عمله، ثم التفت إليهم ليخبرهم بعدد من المفاجآت غير المتوقع.

أفشى لهم الأستاذ أسرار ذلك الاختبار: فأول سر تمثل في أن نماذج هذا الاختبار كلها متشابهه، ولا يوجد اختلاف في الأسئلة، وقد منح منّ اختاروا الأوراق التي اعتقدوا أنها تحتوي على أسئلة أصعب من غيرها درجة الامتياز، وأعطى من تناول ما ظنوا أنها أسئلة عادية الدرجة المتوسطة، أما من حصل على الأسئلة التي فكروا في كونها سهلة وبسيطة فقد حصل على درجة ضعيف. وبعد أن اندهش أغلب الطلاب خاصة أصحاب الأسئلة العادية والسهلة، راحوا يتأملوا كلام الأستاذ ويتبينوا مقصده. وأكد هذا المدرس، عندما أعلن لهم بأنه لم يظلم أحدا منهم؛ ولكنه أعطاهم ما اختاروا هم لأنفسهم. فمن كان واثقا في نفسه وفي استذكاره طلب الأسئلة الصعبة؛ فاستحق العلامات النهائية .ومن كان يشك في إمكاناته ويعرف أنه لم يدرس طويلاً؛ فقد

اختار لنفسه الأسئلة العادية؛ فحصل على العلامة المتوسطة. أما الطلاب الضعاف المهملين الذين يرون في أنفسهم التشتت نتيجة لهروبهم من التركيز في المحاضرة أو الحصة، ثم تجاهل مذاكرة دروس؛ فهؤلاء فرحوا بالأسئلة السهلة؛ فلم يستحقوا أكثر من درجة ضعيف. وهكذا هي اختبارات الحياة فكما تعلم هؤلاء الطلبة درسا صعباً من هذا الاختبار العجيب.

إجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

بعد الاستماع للقصة أجيبي عزيزتي الطالبة عن الأسئلة التالية:

1- ما رأيك بأسلوب الاختبار؟

2- بعد أن تعرضتن لمثل هذا الاختبار، واخترتن ما يناسبكن من فئة الأسئلة قبل سماع القصة، هل اخترت ما يمثل المستوى الحقيقي لك بثقة، أم أنه خيل لك ما تستطيعين إنجازه؟

إرشادات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

ومن هنا عزيزتي الطالبة عليك أن تتعلمي بأن الحياة تعطي على قدر ما تستعد لها، وترى في نفسك قدرات حقيقية على النجاح، فإذا أردت أن تحصل على أعلى الدرجات في سباق الحياة كل ما عليك هو أن تكوني مستعدة لطلب أصعب الاختبارات دون خوف أو اهتزاز للثقة.

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة التاسعة: أهمية التصورات الإيجابية

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- تدرك أهمية التصورات الإيجابية في حياتها.

2- تتمكن الطالبة من تطبيق خطوات التصورات الإيجابية.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة: -جهاز عرض-أوراق عمل -جهاز كمبيوتر- عروض تقديمية

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- الحوار والمناقشة
- العصف الذهني
- التمثيل

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- أهمية ودور التصورات الايجابية، وتأثيرها على الطالبات عند اتخاذ أي قرار.

5- نشاط يتضمن تطبيق خطوات التصورات الإيجابية أمام الطالبات.

6- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة على أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

أهمية التصورات الإيجابية: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

1- يستغرب البعض عندما يقول العلم لهم إن العقل لا يميز بين الحقيقة والخيال، فالعقل كأداة لاستقبال المعلومات وتحويلها إلى صورة ذهنية لا يفرق بين ما يُستقبل ويُرى بالعين، وبين ما يُستقبل ويُرى بالمخيلة. كما أن علماء النفس الإكلينيكي والتجريبي أثبتوا بما لا يقبل الشك أن الجهاز العصبي والدماغ لا يستطيعان التفرقة بين الحقيقة والخيال، وهذا بناء على مئات التجارب المختلفة وبما أن الدماغ لا يميز بين ما هو حقيقي مرئي وبين ما تغذيه به من أفكار تخيلية.

2- عادة ما نجد بأن الأشخاص الذين يستطيعون تغذية عقولهم دائما بالصور والأفكار الإيجابية، يحققون من النجاحات والإنجازات ما لا يستطيع أن يحققه من يستسلم لواقع سلبي، ويقضي معظم وقته وهو يفكر في السلبيات (العقل السلبي)، وهو الذي كثيرا ما يكون نتاج تربية قائمة على التفكير بطريقة سلبية ووضع نظارة سوداء، وهو ما يسمى بالبرمجة السلبية (فتيحي،2013).

3- التخيل وسيلة قويه وفعاله في إيجاد صوره الذات الإيجابية، وكيفية تخلصها من الأفكار السلبية، كما أنه يعزز من الاستفادة القصوى للطاقات والإمكانات الموجودة لدى كل فرد.

4- أوضح كابليريز Kapeleris (2010) أن هناك خمسة خطوات حول كيفية استخدام التصور للتأثير على حياتنا وأفكارنا حتى يتسنى لنا تحقيق الأهداف والرغبات الخاصة بنا وهي:

1- استرخاء العقل : إيجاد بيئة هادئة مع كرسي مريح، التنفس بعمق وببطء استرخاء جميع عضلات الجسم .

2- خلق مشهد التخيل الخاص: استخدم الخيال الخاص بكل شخص ليأخذ نفسه إلى مكـان أو في رحلة يشعر بها بالراحة أو صورة يمكن أن تكون موقع متميز مثل شاطئ هادئ أو قمة جبل أو غابات حيث يمكن الاسترخاء هناك.

3- تصور المشكلة أو القضية أو المناسبة الخاصة ، بمجرد الاسترخاء يبدأ طرح الأسئلة من المشكلة أو القضية التي نحاول حلها إذا كانت فرصة في محاولة لتصور مـشهد نلعب به وكأنه فيلم.

4- انتظار الجواب أو الحل ، مع المحافظة على حالة من الاسترخاء وانتظـار الأفكـار والصور والحلول التي تظهر نتيجة هذا التصور.

5- ألخروج ببطء من التصور الخاص ثم تسجيل الملاحظات.

نشاط: (سيطبق باستخدام التمثيل والعصف الذهني)

والآن عزيزتي الطالبة لنحاول تطبيق الخمسة خطوات السابقة، فالتتفضل إحدى الطالبات لتمثل الخطوات السابقة، ولتعرض القضية بالبداية ومن ثم تبدأ عملية التخيل.

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة العاشرة: التعامل الايجابي مع الاختبارات من خلال التدريب على عدد من المهارات والإستراتجيات الايجابية للتغلب على الأفكار السلبية به.

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1-التعرف إلى طبيعة الأفكار السلبية التي تخلق قلق الاختبار، وما مدى تأثيرها على الطالبات.

2- الإلمام بعدد من المهارات، والاستراتيجيات الايجابية والتي تساعد على التغلب على الأفكار السلبية المتعلقة بالاختبارات.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة:- جهاز عرض- أوراق عمل -جهاز كمبيوتر- عروض تقديمية

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف: -الحوار والمناقشة - العصف الذهني - السرد القصصي

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- تمهيد لتعريف الطالبات بمفهوم الاختبار، وعرض الأفكار السلبية المرتبطة به.

4- توزيع ورقة عمل(1) تتضمن أربعة مجلات تعكس من خلالها الأفكار السلبية التي تتعلق بالاختبارات.

5- إجراءات تتم بعد اختيار كل طالبة للجانب الذي يظهر الأفكار السلبية التي تسيطر عليها أثناء الاختبارات، ومن ثم مناقشة الطالبات بتلك الأعراض.

6- توزيع ورقة عمل (2) تتضمن قصة تتعلق بموضوع الجلسة.

7- إجراءات تتضمن طرح عدة أسئلة متعلقة بالقصة ومن ثم مناقشة الطالبات بالإجابات.

8- تقديم إرشادات للطالبات حول موضوع الجلسة.

9- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

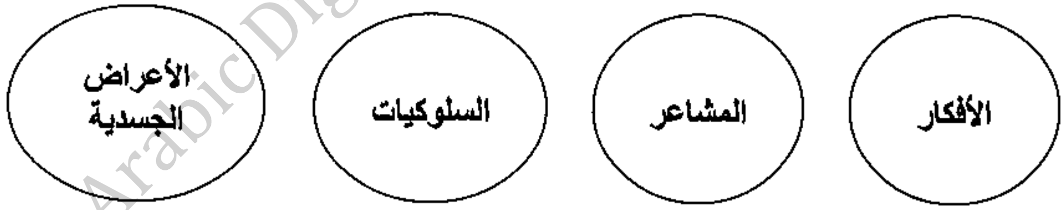
تمهيد: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

وجود الأفكار السلبية في فكر الطلبة ينعكس سلبياً عليهم حيث تظهر تأثيراته بشكل واضح على أدائهم أثناء الاختبارات، فتتمكن من قدرتهم على النجاح، وهذا ما يسمى بقلق الاختبار، خاصة وأنه متأصل بالأفكار السلبية. معظم الطلاب يمرون بمستوى من القلق أثناء الاختبار.

قلق الاختبار

1- يعبر قلق الاختبار عن مشكلة نفسية انفعالية فردية يمر بها الطلاب والطالبات خلال فترة الاختبارات تتمثل في الخوف من عدم النجاح، وقلق الاختبارات تؤثر فيه خبـرات الطـلاب والطالبات السابقة في مواقف شبيهة بواقف الاختبارات يكونون قد مروا فيها في البيت أو في حياتهم اليومية.

2- يتمثـل الآثـار السـلبية لقلـق الاختبـار فـي أربعـة مجـالات مختلفـة وهـي:



أ- الأفكار: عادة ما يشعر الطلاب نتيجة لقلق الاختبار بأنه طغت عليهم الأفكار السلبية حـول الاختبارات وحول أنفسهم، هذه الأفكار تتداخل مع قدرتهم على الدراسـة واجتيـاز الاختبـار وتقسم إلى ثلاثة أجزاء: 1- قلق حول الأداء 2- مقارنة الطالب نفسه مع الآخرين

3- التفكير في العواقب السلبية المحتملة

ب- المشاعر: عادة ما يتولد لدى الطلاب نتيجة قلق الاختبار مشاعر سلبية منها:

1- قلق وعصبية 2- الارتباك وعدم التركيز 3- الغضب والاستياء 4- الاكتئاب

ج- السلوكيات: غالباً ما يسيطر على الطلبة مع قلق الاختبار عدد من السلوكيات السلبية جراء تفكيرهم السلبي تؤدي إلى نتائج عكسية منها:

1- استسلامهم لليأس 2- سخرية بعض الطلاب من المدرسة والاختبار مثل قولهم " نحن لا نهتم" ولكنهم يشعرون بالقلق والإحباط

د- الأعراض الجسدية:كافة أنواع القلق تؤدي إلى أعراض جسدية منها:

1- تعرق في اليدين 2- الم في المعدة 3- صعوبة في التنفس 4- شعور بغثيان ودوخة
5- صداع 6- جفاف في الفم 7- صعوبة في النوم وخاصة قبل الاختبار.

ورقة عمل(1) : (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

أمك ورقة عمل، اختاري من المجالات الأربعة ما يظهر من خلالها علامات قلق الاختبار عليك، ودوني ما يحدث لك أمام المجال المناسب موضحة الأعراض المرافقة لذلك الجانب:

السلوكيات

المشاعر

الأعراض الجسدية

إجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

بعد إجابة الطالبات يتم مناقشة الطالبات وإبراز أكثر الأعراض ظهوراً .

ورقة عمل(2): (سيطبق باستخدام السرد القصصي)

عزيزتي الطالبة استمعي للقصة التالية ثم أجيبي عن الأسئلة التي تليها:

بعد أن أتم مدرس الرياضيات إعطاء الدرس، وقرب موعد انتهاء الحصة، قال المعلم: الأسبوع القادم سيكون لديكم امتحان في هذه الوحدة، وخرج من الصف. فما أن سمع الطلاب هذه الكلمة بدأ أصوات الطلبة تعلو بالأحاديث الجانبية فها هو ينال يقول: "أنه ليوم جميل كم أحب هذه المادة، وكم ارغب في خوض اختباراتها لأتمكن من معرفة مدى ما حققته من تعلم تلك الوحدة". فرد أحمد اااااااااااخ يا صديقي، أتمنى لو كنت مكانك فأنا على العكس تماما.

أخاف وأرتعب من هذه المادة، واكره خوض اختباراتها، حتى أنني لا أحب فتح كتاب الرياضيات من شدة قلقي من الامتحان. رد ينال: وبماذا تشعر يا صديقي؟ أجاب أحمد: منذ أن نطق المعلم بتلك الكلمة توقعت رسوبي بالامتحان، وأنا أخاف من والدي خاصة وانه سيعاقبني إذا لم أحرز علامة عالية. بعد عودتهما إلى المنزل نظم ينال وقته بحيث قسم دراسة الوحدة على الأيام التي تسبق الامتحان، بينما صديقة أحمد غارقا بالتفكير ماذا سيقول لوالده عندما يحصل على علامة راسبة. مضت الأيام وجاء قبل موعد الامتحان بيوم، ينال قد أكمل المادة وأعادها مرة أخرى، واستعد للنوم مبكرا، واستيقظ صباحا بثقة ونشاط، تناول وجبة الإفطار وتوجه للمدرسة يقول: "اليوم أنا سعيد جدا، كم أحب الرياضيات. اليوم سأحصل على علامة كاملة، أنا طالب نجيب وأحب مدرستي، لن يسبقني أحد، فانا الأجدر والأذكى". بينما أحمد أمضى تلك الليلة وهو يقارن نفسه ببقية الطلاب، وبأنهم أفضل منه، وبما سيحصل له من عواقب سلبية لأنه لن يتمكن من إحراز علامة عالية ويقول: " أنا غبي، كم أكره تلك المادة، لا فائدة من دراستي لها، سوف أرسب غدا". ثم بدأت علامات العصبية والغضب تبدو واضحة عليه، وبدأ يعاني من صداع في رأسه، وألم في معدته، ولم يتمكن من النوم طوال تلك الليلة. استيقظ في الصباح واليأس يصبحه، ولم يتناول فطوره. حان وقت الاختبار، استلم ينال الورقة بثقة، وأخذ نفساً عميقاً وقال: " أريد أن احصل على علامة كاملة". ثم قرأ إرشادات الامتحان بدقة، ووضع سطورا تحت الكلمات والعبارات المهمة، ثم قرأ الأسئلة، وزع وقت الاختبار على الأسئلة بما يتناسب مع صعوبة السؤال ومدة كتابة الإجابة المناسبة له، وبدأ بالإجابة. بينما أحمد بدأ يشعر بالغثيان، وتعرق في يديه وصعوبة في التنفس ويقول لنفسه لن أنجح، ثم بدأ يحاول الإجابة على السؤال الأول، ولكنه من شدة قلقه لم يفهم شيء وهكذا مع بقية الأسئلة وعندما بدأ الطلبة بتسليم أوراق الامتحان بدأت تزاد علامات القلق علية بأنه لم يكتب شيئا.

انتهى الاختبار، ثم قدم المعلم الإجابة الصحيحة لأسئلة الاختبار،فرح ينال بحصوله على علامة كاملة بينما أحمد كان له ما توقع ورسب بالاختبار.

الإجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

بعد الاستماع لهذه القصة أجيبي عن الأسئلة التالية:

1- تتحدث القصة عن طالبين (ينال وأحمد)، من منهم تمثل ذاتك أثناء الاختبارات؟

2- أي من الطالبين تبنى التفكير الإيجابي؟

3- ما رأيك بموقف كل من ينال وأحمد؟

4- من خلال القصة السابقة، ظهر عدد من السلوكيات الايجابية والسلبية قبل الاختبار عدديها، وبيني كيف انعكست تلك الأفكار عليهم؟

5- ما السلوكيات الايجابية التي ظهرت بالقصة أثناء وقت الاختبار؟

إرشادات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

عزيزتي الطالبة بالرغم من أن قلق الاختبار شعور سيئ ومحبط ولكن يمكنك كسب المعركة على قلق الامتحان. وتذكري لن يتم ذلك من خلال الحظ أو السحر ولكن من خلال الطلاب أنفسهم من خلال استبدال الأفكار السلبية بالإيجابية، واحرصي على زرع أفكار النجاح في ذاتهم و استخدام التأكيدات الإيجابية بشكل متكرر.

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة علـــى الطالبـــات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة الحادية عشرة: التدريب علي مهارة إدارة الوقت بشكل ايجابي.

أهداف الجلسة:

يتوقع من الطالبة بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرة على أن:

1- تعريف الطالبات بمفهوم إدارة الوقت.

2- تعريف الطالبات بكيفية إدارة الوقت بشكل ايجابي.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة:- جهاز عرض-أوراق عمل-جهاز كمبيوتر- عروض تقديمية

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- الحوار والمناقشة.
- العصف الذهني.
- السرد القصصي

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- تقوم الباحثة باستقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- إطلاع الطالبات على الأهداف الرئيسية للجلسة.

3- مفهوم إدارة الوقت وكيفية أدارته بطريقة ايجابية.

4- توزيع ورقة عمل تتضمن خطوات إدارة الوقت.

5- إجراءات تتضمن أن تنظم كل طالبة وقتها لمدة أسبوع.

6- تقويم الجلسة ومن ثم الإجابة علي أسئلة واستفسارات الطالبات حول موضوع الجلسة.

إدارة الوقت(سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

1- يعتبر تنظيم الوقت، وحسن إدارته مفتاحا رئيسياً للنجاح، ووسيلة ضرورية لتحقيق الأهداف. وعادة ما يظهر أثر النجاح بشكل واضح لدى فئة التلاميذ والطلبة خلال فترة الامتحانات.

2- يعمل تنظيم الوقت على تحقيق التوازن في الحياة ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، وإنجاز الأعمال بشكل منظم، وبأعلى مستوى.

3- تعرف إدارة الوقت بأنها تحقيق المرء الاستفادة القصوى من وقته، وخلق توازن في حياته، والعمل على تحقيق أهدافه ورغباته.

4- كيفية استغلال الوقت بإيجابية:

1- أثناء انتظار الحافلة المدرسة أقوم بقراءة شيء ما.

2- أستثمر وقت الفراغ من خلال طرح مواضيع علمية ومناقشتها والاستفادة منها.

3- إلغاء عادة التسويف(سوف أعمل)، لأنها توقع صاحبها بالكسل والإخفاق.

4- الابتعاد عن أحلام اليقظة (وهي عبارة عن استجابات بديلة للاستجابات الواقعية فإذا لم يجد الفرد وسيلة لإشباع دوافعه في الواقع فإنه قد يحقق إشباعا جزئياً عن طريق التخيل وأحلام اليقظة وبذلك يخف القلق والتوتر المرتبط بدوافعه مثل الفقير الذي يحلم بالثراء)لأنها تسرق الوقت وبالتالي تؤدي إلى تدني نسبة الفهم والتركيز في الدراسة.

5- عادة ما تكون قدرة الذهن على استيعاب المعلومات خلال فترة الصباح الأولى وفترة المساء كبيرة ، فاعملي على استغلال تلك الأوقات جيداً.

6-جعل كل من الإصرار والجدية الشعار الدائم لك.

ورقة عمل(1) (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

فيما يلي ورقة عمل تتضمن خطوات تنظيم الوقت:

فكر في أهدافك

أنظر إلى أدوارك
أب ، أم ، أخ ، ....الخ

حدد هدف لكل دور

نظم

نفذ

قيم نفسك

إجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

عزيزتي الطالبة الآن ستقومي بتنظيم وقتك للأسبوع القادم متبعة خطوات إدارة الوقت:

1- فكري في الأهداف التي ترغبي في تحقيقها:

....

....

....

2- حددي دورك من تلك الأهداف:

....

....

....

3- نظمي الأهداف حسب أنواعها(عائلية- اجتماعية- ترفيهية-علمية-...الخ):

....

....

....

4- تنفيذ الأهداف:

....

....

....

5- التقييم (ما أنجز من الأهداف):

....

....

....

تقويم الجلسة: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

تقوم الباحثة بمراجعة الطالبات بأهم الأفكار التي تضمنتها الجلسة، والتأكيد على نقاط القوة لإثرائها، ومعرفة نقاط الضعف والتركيز عليها من خلال طرح أسئلة على الطالبات ومناقشة استفساراتهن حول موضوع الجلسة.

الجلسة الثانية عشرة: الجلسة الختامية

أهداف الجلسة:

1- أن تشكر الباحثة الطالبات على حسن متابعتهن لجلسات البرنامج.
2- أن تتعرف الباحثة ما مدى استفادة الطالبات من جلسات البرنامج الطالبات
3- أن تتعرف الباحثة ما مدى ما حققه البرنامج التدريبي من تغير في تفكير الطالبات نحو الايجابية.
4- توزيع استبان قلق الاختبار بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية لعمل قياس بعدي للتأكد من مدى فاعلية البرنامج.

الوسائل التعليمية والأدوات المستخدمة: - أوراق عمل -جهاز كمبيوتر - استبانه معدة لقياس قلق الاختبار

المدة الزمنية: 50-60 دقيقة

الإستراتيجيات المتبعة في تحقيق الأهداف:

- الحوار والمناقشة.
- العصف الذهني

إجراءات تطبيق الجلسة:

1- استقبال الطالبات والترحيب بهن.

2- تشكر الباحثة الطالبات على حسن استماعهن لجلسات البرنامج.

3- توزيع أوراق عمل(1) تدون من خلالها الطالبة ما يظهر مدى التقدم الذي أوجده البرنامج التدريبي على تفكير الطالبات نحو الإيجابية والتخلي عن السلبية.

5- مناقشة الاستفسارات من الطالبات.

ورقة عمل(1) : (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة والعصف الذهني)

عزيزتي الطالبة أرجو منكن أن تدون كل طالبة في ورقة العمل الخاصة بها الإجابة على الأسئلة التالية:

1- ما هي التغيرات التي طرأت على تفكيرك بعد الانتهاء من الجلسات؟

....

....

....

2- بعد نهاية الجلسات ما نوع التفكير الذين تفضلين أن تمارسيه؟ ولماذا؟

....

....

....

3- هل تغيرت نظرتك حول الاختبار عما كانت قبل جلسات البرنامج؟ كيف؟

....

....

....

4- هل أصبحت تقبلي على الحياة بتفاؤل وسعادة أم ما زلت تريها كما كانت؟

....

....

....

إجراءات: (سيطبق باستخدام الحوار والمناقشة)

سيتم مناقشة الطالبات بالإجابة عن الأسئلة السابقة.

Abstract

Haddad. Atheer Hilal. Trainging. The effectiveness of a training program based on positive thinking to reduce test anxiety among of tenth grade students. PhD Dissertation. Yarmouk University. 2014. Supervisor: Prof. Adnan Al-otoum

The purpose of this study is to investigate the effectiveness of a training program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grade students. To achieve this aim the researcher developed atraining program based on positive thinking strategies and administrating it on the experimental group and measuring its effectiveness in reducing test anxiety among students, and this program had been applied within 12 Sessions, each session takes between 50-60 minutes. Moreover, the researcher developed a scale for test anxiety consisted of (50) items and checked its reliability and validity.

The sample of the study consisted of (60) female students from the tenth grade at (Asma'a bint Abi Bkr) comprehensive school for girls at Bani Obied Educational district in the schooling year 2013/2014. Two classes were selected randomly from three classes; one presented the experimental group while the other presented the control group, each group consisted of (30) students.

The results of ANCOVA showed that there are significant statistical differences at the level of (α= 0.05) attributed to group in the level of test anxiety in the post measure in favor of the experimental group and this indicates a reduction on the anxiety among experimental group students.

Moreover, the results of paired sample t-test showed that there are significant statistical differences for the experimental group on the test anxiety scale between the pre-test and the post-test and this indicates the effectiveness of the educational program in reducing anxiety among tenth grade female students. There were no significant statistical differences between the pre-test and the post-test on the test scale for the control group and this indicates that there is no reduction in test anxiety for the group that was not applied on them the educational program .

Furthermore, results of paired sample t-test between the means of the post follow up measure for the experimental group on the test anxiety scale showed that there are no significant statistical differences indicating the effectiveness of the educational program in reducing anxiety for a long time.

Key Words: Educational Program. Positive thinking. Test anxiety.

The results of ANCOVA showed that there are significant statistical differences at the level of ($\alpha = 0.05$) attributed to group in the level of test anxiety in the post measure in favor of the experimental group and this indicates a reduction on the anxiety among experimental group students.

Moreover, the results of paired sample t-test showed that there are significant statistical differences for the experimental group on the test anxiety scale between the pre-test and the post-test and this indicates the effectiveness of the educational program in reducing anxiety among tenth grade female students. There were no significant statistical differences between the pre-test and the post-test on the test scale for the control group and this indicates that there is no reduction in test anxiety for the group that was not applied on them the educational program .

Furthermore, results of paired sample t-test between the means of the post follow up measure for the experimental group on the test anxiety scale showed that there are no significant statistical differences indicating the effectiveness of the educational program in reducing anxiety for a long time.

Key Words: Educational Program. Positive thinking. Test anxiety.